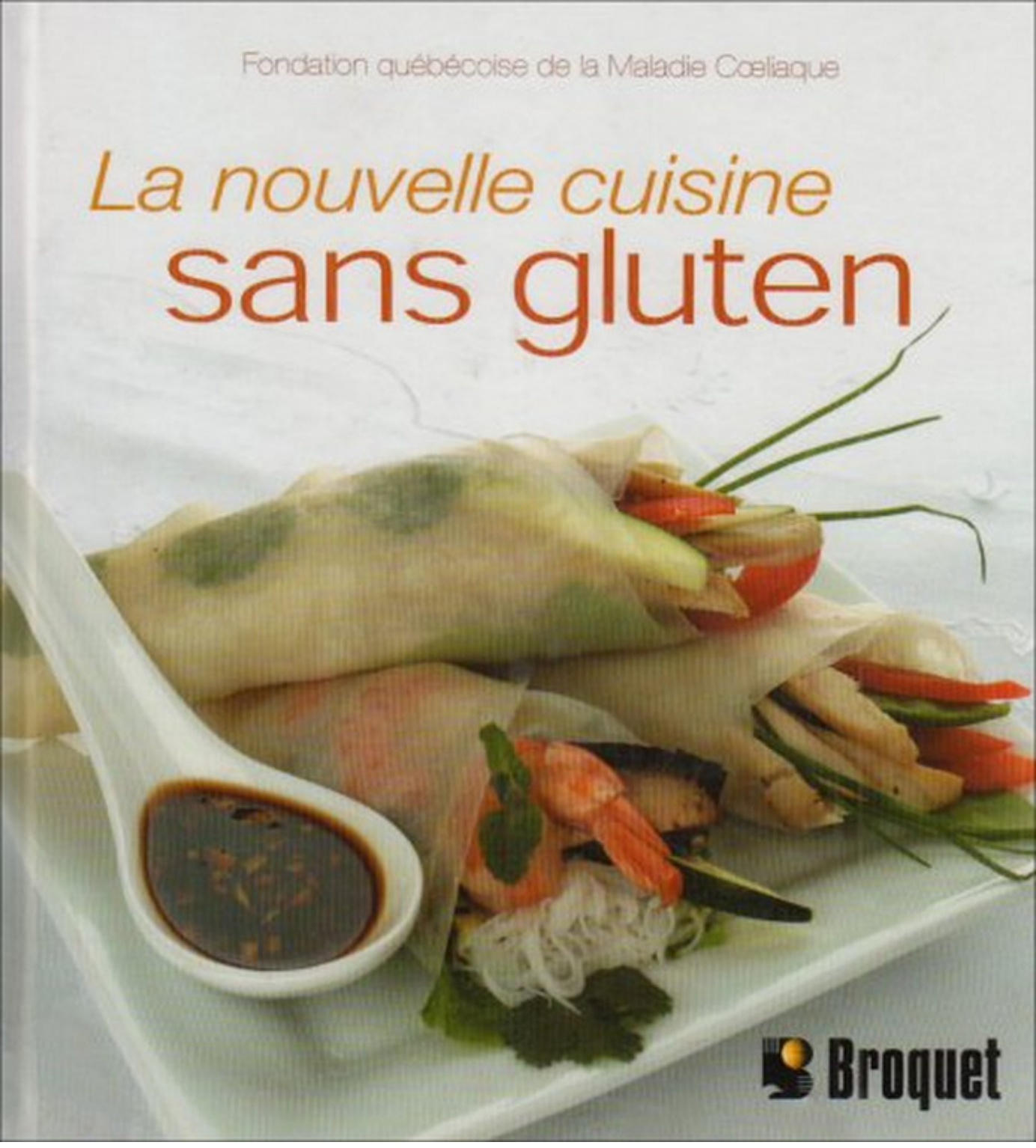
Fondation québécoise de la Maladie Coeliaque

La nouvelle cuisine sans gluten



Broquet

La nouvelle cuisine sans gluten

La nouvelle cuisine sans gluten

Fondation québecoise de la Maladie Cœliaque

Lavoie Broquet
97-B, Montée des Bouleaux
Saint-Constant, Qc, J5A 1A9
Tél.: (450) 638-3338 Fax: (450) 638-4338
Web: www.broquet.qc.ca / Courriel: marcel@broquet.qc.ca

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre:

La nouvelle cuisine sans gluten

Comprend un index

ISBN 2-922552-09-8

1. Régimes sans gluten - Recettes. 2. Maladie cœliaque - Dietothérapie - Recettes. I. Fondation québécoise de la maladie cœliaque.

RM237.86.N68 2002 641.5'631 C2002-940629-3

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie :
Le Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC.

Révision : Andrée Lavoie
Infographie : Antoine Broquet

Copyright © 2002 Lavoie Broquet inc.
Dépôt légal Ottawa 2002 — Bibliothèque nationale du Québec
2e trimestre 2002

ISBN 2-922552-09-8

Tous droits de traduction totale ou partielle réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Imprimé au Canada

Table des matières

Préface 6
Remerciements 7
La Fondation québécoise de la Maladie Cœliaque 8
Les limites du livre 9
La maladie cœliaque 11
Le régime sans gluten 14
Le plaisir de manger sainement 16
Conseils culinaires 18
Conseils pour éviter la contamination 23
Recettes 27
- Pains et produits de boulangerie 27
- Déjeuners 35
- Collations 47
- Dîners rapides 55
- Soupes et potages 67
- Entrées et hors-d'œuvre 77
- Plats principaux 85
- Sauces, vinaigrettes et marinades 103
- Accompagnements 123
- Plein air 133
- Desserts 141

Glossaire 171
Conversion des mesures 180
Conversion des températures 181
Index des recettes 182
Notes et recettes personnelles 184

Préface

Depuis 1983, la Fondation québécoise de la Maladie Cœliaque (FQMC) a recueilli des centaines de recettes sans gluten élaborées par ses membres ou par des personnes vivant quotidiennement avec la maladie cœliaque. Il y a deux ans, nous avons décidé de rassembler toutes ces recettes afin de réaliser ce livre. Les recettes les plus originales, les meilleures, les plus faciles à exécuter et celles qui respectent parfaitement le régime sans gluten ont été sélectionnées pour faire partie de ce recueil que votre famille, vos amis et vous attendiez impatiemment.

La nouvelle cuisine sans gluten est un outil simple et illustré qui vous permettra de cuisiner une grande variété de recettes sans gluten et vous fera redécouvrir les plaisirs de la table. À ce jour, très peu de livres de recettes entièrement consacrés au régime sans gluten ont été publiés.

Tout au long de ce livre, vous vivrez de nouvelles expériences culinaires, allant du petit déjeuner au dessert de fin de soirée. L'alimentation est au cœur de notre vie et constitue le seul et unique traitement de la maladie cœliaque. Lorsque l'on a la maladie cœliaque, notre santé repose en grande partie sur la qualité des aliments que nous consommons. Vous prendrez plaisir à cuisiner et à déguster nos recettes sans gluten qui satisferont même les plus exigeants !

Nous croyons que le plaisir de manger réside dans la découverte de nouveaux aliments et le mariage de différentes saveurs. Nous souhaitons donc que ce livre soit un tremplin qui vous permettra de faire vos propres expériences culinaires et vous donnera le goût de créer vos propres recettes sans gluten.

Nous vous souhaitons donc plaisir et santé.

Geneviève O'Gleman
Stéphanie Savoie
Andréanne Tremblay-Lebeau

Diététistes-nutritionnistes
Vos guides vers une nouvelle cuisine sans gluten

Remerciements

Il va de soi que la réalisation de ce livre n'aurait pu être possible sans les délicieuses recettes créées par les membres de la FQMC au fil des ans. C'est avec générosité que ces personnes ont bien voulu partager leurs recettes et leurs conseils avec tous ceux qui doivent vivre avec la maladie cœliaque. Nous tenons à les remercier.

Des remerciements spéciaux vont à :
Christina Blais, diététiste, pour la lecture et la correction attentive de toutes les recettes contenues dans ce livre ; Jonathan Granger et Françoise Cambron, pour la lecture soignée des textes et la correction du français ; Marc Guevremont, pour le remodelage méticuleux des photos ; Guylaine Guevremont et Véronique Lemieux, diététistes, pour leur créativité et leurs idées ainsi qu'au conseil d'administration de la FQMC, à Nathalie Lépine et à Lise Auclair, toujours prêts à encourager les projets des membres de la Fondation.

À vous tous, merci !

Geneviève, Stéphanie et Andréanne

La Fondation québécoise de la Maladie Cœliaque

La FQMC est un organisme à but non lucratif créé pour venir en aide aux personnes atteintes de la maladie cœliaque. Fondée en 1983, elle est constituée de professionnels de la santé (médecins et diététistes-nutritionnistes), de personnes atteintes de la maladie cœliaque et de leur famille. Les membres de la FQMC proviennent des différentes régions du Québec, mais aussi de certaines provinces canadiennes et de certains pays d'Europe.

Les objectifs de la FQMC sont :

- recueillir et diffuser toute information pertinente sur la maladie et le régime à suivre,
- faciliter l'approvisionnement en produits sans gluten de qualité,
- organiser des activités éducatives à l'intention des personnes atteintes de la maladie,
- encourager les initiatives de ses membres,
- favoriser la recherche scientifique sur la maladie cœliaque et son traitement.

Les membres de la FQMC reçoivent, suite à leur adhésion, un manuel d'information complet expliquant les différents aspects de la maladie cœliaque et du régime sans gluten.

Si vous désirez obtenir de plus amples informations ou pour devenir membre, n'hésitez pas à nous joindre au 514-529-8806 ou par courriel à **info@fqmc.org**. Vous pouvez également nous écrire à l'adresse suivante :

Fondation québécoise de la Maladie Cœliaque
4837, rue Boyer, bureau 230
Montréal (Québec)
CANADA
H2J 3E6

Les limites du livre

Quoique la majorité des recettes présentées dans ce livre aient été testées et standardisées, il nous a été impossible de le faire pour chacune d'entre elles. Certaines recettes ont donc été publiées, après vérification de leur contenu, telles que soumises par nos membres. De plus, nous tenons à mentionner que les recettes testées l'on été avec les mesures métriques en volume. Les mesures en poids ont été obtenues par des tables de conversion.

De plus, l'information sur la maladie cœliaque et le régime sans gluten présentée dans ce livre n'est que sommaire. Pour bien connaître tous les aspects de la maladie, nous vous recommandons de devenir membre de la FQMC afin de recevoir le *Manuel d'Information sur la Maladie Cœliaque et le Régime Sans Gluten*. Ce document de 200 pages conçu par des professionnels de la santé spécialisés dans le traitement de la maladie cœliaque constitue une référence précieuse lorsque l'on doit suivre le régime sans gluten.

Afin de bien maîtriser le régime sans gluten, nous vous conseillons également de rencontrer une diététiste-nutritionniste spécialisée dans l'enseignement de ce régime. Cette personne vous aidera à bien adapter vos nouvelles habitudes alimentaires à votre style de vie afin de recouvrer la santé le plus rapidement possible.

Avertissement
L'essai d'un régime sans gluten avant la biopsie intestinale peut sérieusement compromettre ou prolonger le temps requis pour poser un diagnostic. En suivant ce régime, l'intestin guérit, rendant la maladie impossible à diagnostiquer pour une période prolongée, et ce, même après la réintroduction du gluten. Certaines personnes peuvent aussi réagir favorablement aux changements alimentaires pour des raisons autres que la maladie cœliaque. Suivre un régime sans gluten peut, en fait, masquer un autre problème de santé. Une personne présentant certains symptômes associés à la maladie cœliaque ne doit donc pas suivre ce type de régime alimentaire sans avoir d'abord consulté un spécialiste. Le régime sans gluten peut être difficile à suivre ; il serait dommage de s'y conformer sans que cela ne soit nécessaire !

La maladie cœliaque

La maladie cœliaque est aussi appelée entéropathie au gluten. Le gluten, une protéine retrouvée dans plusieurs grains, endommage l'intestin grêle (petit intestin) des personnes atteintes de la maladie cœliaque. En retirant le gluten de leur alimentation, les personnes cœliaques recouvrent graduellement la santé et ne ressentent plus les malaises occasionnés par la consommation de gluten.

La petite histoire de la maladie cœliaque

Saviez-vous que l'on connaît cette maladie depuis plus d'un siècle ? C'est Samuel Gee qui a été le premier à identifier la maladie en 1888. Suite à cette découverte, il a fallu attendre plusieurs années avant d'en connaître les causes. La Deuxième Guerre Mondiale nous a permis de mieux comprendre cette maladie. Durant cette guerre, plusieurs pays ont dû rationner le blé et les autres céréales. Étrangement, les malaises de certaines personnes ont disparu lorsque les céréales ont été éliminées de leur alimentation et ces mêmes symptômes sont revenus lorsque le blé a été de nouveau disponible, une fois la guerre terminée. William K. Dicke et Van de Kamer se sont intéressés à ce phénomène. Ils en ont conclu que les malaises des personnes cœliaques étaient causés par la consommation de pain et/ou de farine faits de certaines céréales et que le retrait de ces céréales de leur alimentation permettait un retour à la santé. Depuis ce temps, des recherches sont consacrées au dépistage de cette maladie et à la compréhension de son fonctionnement.

Le voyage des aliments

Les aliments que nous mangeons doivent être digérés pour pouvoir être absorbés et ainsi nourrir notre corps. Les aliments sont surtout absorbés au niveau de l'intestin grêle. Cependant, la paroi de l'intestin grêle des personnes cœliaques non traitées est endommagée, ce qui nuit considérablement à l'absorption des aliments. L'intestin est inflammé et irrité par le gluten, une protéine contenue dans le **blé**, l'**orge**, le **seigle**, l'**avoine**, le **triticale** et aussi dans le **kamut** et l'**épeautre**, des ancêtres du blé. Les aliments ne pouvant être absorbés, ils n'ont d'autres choix que de poursuivre leur voyage dans le tube digestif pour ensuite être éliminés dans les selles sans être utilisés. En conséquence, les personnes cœliaques souffrent de maux de ventre, de ballonnements, de crampes et de diarrhée. Elles deviennent plus faibles et peuvent développer des carences en plusieurs vitamines, minéraux et autres éléments essentiels pour être en santé.

Quels sont les symptômes de la maladie cœliaque ?

Les symptômes de la maladie cœliaque sont surtout causés par la mauvaise absorption des aliments que nous mangeons. On peut souffrir, entre autres, de diarrhée, de perte de poids, d'arrêt de la croissance chez les enfants, de ballonnements, d'enflure aux jambes, de douleurs osseuses, de crampes musculaires et de fatigue. Souvent, les personnes cœliaques dont le diagnostic n'a pas encore été établi, perçoivent le tout comme un malaise général sans symptôme clairement identifiable. La maladie cœliaque, avant d'être traitée, affecte donc grandement la qualité de vie des personnes atteintes.

La solution

Le régime sans gluten est le seul moyen de faire disparaître les symptômes et les conséquences de la maladie cœliaque. L'alimentation sans gluten est donc votre meilleure alliée pour garder la santé. Il est primordial que vous preniez ce régime au sérieux et que vous le respectiez du mieux que vous le pouvez.

La maladie cœliaque sans symptôme, est-ce possible ?

Oui, si le régime sans gluten est bien suivi, vous n'aurez plus aucun symptôme. Par ailleurs, certaines personnes cœliaques, à un moment où l'autre de leur vie, ne ressentent plus de malaises et ce, même lorsqu'elles consomment du gluten. La maladie est disparue croyez-vous ? Pas du tout ! La maladie cœliaque dure toute la vie. La personne traverse plutôt une phase silencieuse de sa maladie. Cette phase survient habituellement durant l'enfance ou l'adolescence, mais peut aussi se manifester à un âge plus avancé. Si vous profitez de cette période pour abandonner votre régime, vous augmentez votre risque de développer des complications associées à la maladie cœliaque. Pour préserver la santé, la clé du succès : l'alimentation sans gluten au quotidien !

La maladie cœliaque, une maladie rare ?

Détrompez-vous ! En Amérique du Nord et en Europe, environ une personne sur 250 souffrirait de la maladie cœliaque. Des personnes de tous les âges peuvent être atteintes de cette maladie que l'on retrouve d'ailleurs plus fréquemment chez les femmes de race blanche. Les personnes cœliaques, lorsqu'elles sont fidèles à leur régime, sont habituellement en pleine forme. De plus, plusieurs personnes auraient la maladie cœliaque sans le savoir. Elles peuvent souffrir de crampes, d'anémie et d'autres petits malaises pendant plusieurs années avant de consulter ou avant que le diagnostic soit posé.

Qu'est-ce qui cause cette maladie ?

Jusqu'à présent, nous ne connaissons pas la cause exacte de la maladie cœliaque. Le gluten est bien sûr au centre de toutes les hypothèses puisqu'il est le grand responsable des dommages causés à l'intestin. Selon les recherches actuelles, la maladie serait causée par un dérèglement du système immunitaire chez les personnes ayant une prédisposition génétique. De plus, pour se développer, cette maladie nécessiterait un élément déclencheur comme un stress émotionnel sévère, une intervention chirurgicale, une grossesse, une infection grave ou même la surexposition au gluten, ceci ayant été

observé chez des gens ayant travaillé dans une boulangerie pendant plusieurs années. Les recherches et études à venir pourront certainement mieux nous éclairer !

Comment peut-on diagnostiquer la maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque peut être très difficile à diagnostiquer parce que ses symptômes ressemblent à ceux de plusieurs autres maladies digestives. Le diagnostic est encore plus difficile à établir lorsque les malaises sont peu sévères. La période avant l'identification de la maladie peut donc être très longue.

D'abord, le gastro-entérologue, un spécialiste des maladies du tube digestif, doit examiner son patient et s'informer des symptômes ressentis et de leur fréquence. Ensuite, des tests sanguins orientent le diagnostic par la recherche d'anticorps, lesquels sont présents seulement si la personne est atteinte de la maladie cœliaque. Actuellement, on ne peut pas confirmer un diagnostic uniquement à partir de tests sanguins. Lorsque plusieurs indices laissent croire à la présence de la maladie cœliaque, le gastro-entérologue procède à une biopsie de l'intestin. Cette biopsie consiste à prélever de petites parties de la paroi intestinale afin de les analyser. Si les lésions observées sont caractéristiques de la maladie cœliaque, le diagnostic est alors confirmé.

Peut-on prévenir la maladie cœliaque ?

Quoique la maladie cœliaque ne soit pas encore très bien comprise, de plus en plus d'études démontrent que l'allaitement maternel permettrait de prévenir le développement de cette maladie chez l'enfant, même lorsque la maladie cœliaque n'est pas présente dans la famille. De plus, les céréales contenant du gluten (seigle, avoine, blé, orge, triticale, kamut, épeautre) ne devraient pas être introduites dans l'alimentation des enfants avant l'âge de six mois. En fait, l'introduction de ces céréales devrait être retardée le plus possible et l'allaitement maternel devrait être poursuivi jusqu'à ce que ces céréales soient bien introduites dans l'alimentation.

À propos du gluten…
Le gluten est une protéine contenue dans le grain des céréales suivantes : le seigle, l'avoine, le blé (incluant l'épeautre et le kamut, variétés de blé), l'orge et le triticale (un hybride du blé et du seigle).

Le régime sans gluten consiste à éliminer les céréales contenant du gluten ainsi que leurs sous-produits, les produits fabriqués à partir de ces céréales, les aliments dans lesquels une source de gluten a été ajoutée de même que les produits pouvant avoir été contaminés par une source de gluten. Une personne qui suit le régime sans gluten doit donc retirer de son alimentation toute source de gluten, si petite soit-elle, et ce, pour la vie. Le retour à la santé en dépend !

Le gluten donne une texture et une structure particulière aux produits de boulangerie et aux autres produits dans lesquels il est utilisé. Les personnes cœliaques doivent donc s'habituer à des produits qui ont une apparence parfois différente. Il existe toutefois plusieurs techniques pour donner du volume et de la structure à un aliment sans gluten. Nous tenterons de vous les faire découvrir au fil de ce livre.

Les **aliments** suivants sont habituellement **exempts de gluten**, à condition qu'ils ne soient pas transformés et qu'ils n'aient pas été en contact avec des produits contenant du gluten : viandes, volailles, poissons, fruits, légumes, œufs, fromages, lait, yogourt, riz, maïs, soja, légumineuses, pommes de terre, arrow-root, tapioca, tofu, café, infusions, vin, cidre, porto, saké, sucre blanc granulé, cassonade, mélasse, sirops purs, épices pures, fines herbes fraîches, poivre en grains, sel pur, beurre, margarine, huiles végétales.

Les **aliments** suivants **contiennent du gluten** et sont **à éviter** par les personnes cœliaques : tous les aliments et toutes les boissons qui contiennent du blé, du seigle, de l'orge (malt), du triticale, du kamut, de l'épeautre et de l'avoine, les produits de pâtisserie et de boulangerie réguliers, le couscous, les croûtons, les pâtes alimentaires, le seitan, la chapelure, la bière, les soupes et les sauces commerciales, les béchamels, les roux, les pâtes à frire. Il faut donc être aux aguets et toujours rechercher la présence de gluten dans les aliments. Gardez l'œil ouvert !

Les défis du régime sans gluten

Le début du traitement est reconnu comme étant une période particulièrement difficile et angoissante. D'abord, vous venez tout juste de connaître la cause médicale de vos douleurs et malaises qui durent peut-être depuis plusieurs années. Puis, vous vous retrouvez confronté à un régime qui est très restrictif et différent de votre alimentation habituelle. Sachez qu'il est fortement recommandé de consulter une diététiste-nutritionniste. Ce professionnel de la santé pourra adapter le régime sans gluten à vos habitudes et vous enseigner de façon personnalisée toutes les particularités de ce régime.

Au quotidien…

Vivre avec la maladie cœliaque est un **apprentissage constant**. Chaque jour, vous prendrez un peu plus d'expérience et vous deviendrez plus à l'aise avec le régime sans gluten. Vous découvrirez de nouvelles recettes, de nouveaux aliments, de nouveaux trucs… Avec le suivi du régime, vous retrouverez la santé et l'énergie d'autrefois et vous vous sentirez mieux. Ne vous mettez pas trop de poids sur les épaules. Avec le temps, vous maîtriserez de mieux en mieux votre régime et tout deviendra plus facile. Vous serez plus habile à lire les étiquettes et à repérer les ingrédients à éviter. Vous retrouverez le plaisir de manger et de passer de bons moments entre amis autour d'un bon repas.

Le plaisir de manger sainement

Que l'on soit atteint de la maladie cœliaque ou non, l'alimentation est au cœur de notre vie. La question "Qu'est-ce qu'on mange?" que nous nous posons presque chaque jour peut donc devenir un véritable casse-tête. Pour certaines personnes cœliaques, s'alimenter sans gluten pourrait signifier devoir se priver des bonnes choses de la vie, faire le deuil de certains aliments. Beaucoup croient à tort que le plaisir de manger se termine avec le diagnostic de la maladie. Détrompez-vous ! L'alimentation sans gluten peut être savoureuse et plaisante et ne rime pas toujours avec restriction et privation ! Le bon goût des aliments, la variété, la fantaisie, la simplicité et l'équilibre sans gluten sont possibles. Il vous suffit de développer quelques habiletés et de faire preuve d'un peu de créativité.

Voici quelques idées qui sauront vous redonner le plaisir de manger :

- Chaque semaine, essayez une **nouvelle recette**. Cela vous permettra de mettre un peu de piquant et de nouveauté dans votre quotidien. Les nouvelles combinaisons de saveurs et de goûts enchanteront vos papilles !

- Improvisez de **nouvelles présentations** pour vos mets traditionnels… Servez-les avec des accompagnements originaux, décorez-les avec des fines herbes fraîches, présentez-les dans de la vaisselle différente. Ces petites attentions toutes simples stimuleront votre appétit.

- Partagez à l'occasion un **repas entre parents ou amis**. Les échanges lors de ces rencontres créent un climat de détente et de divertissement. Planifiez ce genre de soirée plus souvent. Ces moments sont bien mérités.

- Pour un plaisir prolongé, **prenez le temps** de déguster et d'apprécier votre repas. Savourez chaque bouchée plutôt que d'avaler le tout en seulement quelques minutes.

- Créez une **atmosphère spéciale** en mettant de la musique, en décorant la table, en ajoutant des chandelles. Tentez l'expérience, vous serez enchantés par cette ambiance chaleureuse !

- **Gâtez-vous** ! Offrez-vous un aliment que vous adorez même s'il est un peu plus dispendieux (fruits de mer, bons vins, chocolats purs, fromages fins…). Le plaisir de manger, c'est aussi le plaisir de céder de temps à autre à nos petits caprices !

- Lors d'occasions spéciales, élaborez des **menus thématiques** (médiéval, africain, de croisière). Laissez aller votre imagination ! Planifier le repas sera aussi plaisant que de le déguster.

Que veut dire « Manger de façon équilibrée » ?

C'est pouvoir dire que, à chaque repas, le tiers de l'espace de votre assiette est occupée par des produits céréaliers ou des féculents sans gluten, un autre tiers est occupé par des fruits et des légumes et que, dans le dernier tiers, on retrouve des aliments riches en protéines (viandes, noix, œufs, tofu, légumineuses et/ou produits laitiers). Ce genre d'assiette vous procure tout ce dont vous avez besoin pour être en santé.

Et que dire des boissons gazeuses, du café, de l'alcool, des croustilles, des gâteaux et des friandises ? Ces aliments sont bien sûr très agréables à déguster car leur goût relevé et leur texture onctueuse ou croustillante stimulent vos papilles. Consommés occasionnellement, ils vous permettent d'ajouter un peu de piquant et de fantaisie à votre alimentation. Assurez-vous que ces aliments soient bien sans gluten et dégustez-les lentement, vous en profiterez davantage !

Conseils culinaires

Vous n'êtes peut-être pas un expert culinaire. Cependant, avec la maladie coeliaque, vous devrez mettre la main à la pâte et apprendre à maîtriser la science des aliments. Peu à peu, au fil de vos essais et grâce à votre persévérence, vous deviendrez certainement très habile et arriverez à cuisiner des délices sans gluten les yeux fermés… ou presque ! Voici quelques conseils de base pour y arriver.

Comment augmenter ses chances de réussite en cuisinant sans gluten ?

La meilleure façon d'être fidèle au régime sans gluten est de continuer à cuisiner les recettes que vous aimez. Vous pourrez les adapter de façon à ce qu'elles ne contiennent plus de gluten. C'est facile, vous verrez ! Consommez le moins possible d'aliments pré-cuisinés ou d'aliments transformés, même s'ils semblent être exempts de gluten. Cuisiner est en fait la façon la plus simple et économique d'éliminer le gluten de votre alimentation. Cuisiner sans gluten nécessite par contre une adaptation et certaines modifications de vos habitudes. Rappelez-vous que par vos erreurs, vous gagnerez de l'expérience. Ne perdez pas courage, vous réussirez !

À quoi servent les ingrédients d'une recette ?

Nous voudrions tant être capables d'anticiper le résultat final de nos essais culinaires. Combien de fois vous êtes-vous demandé « pour quelles raisons certaines recettes ne réussissent-elles pas » ? Les informations suivantes vous aideront à prévoir le résultat de vos desserts, pains et autres aventures culinaires.

Les farines sans gluten

La farine est un des éléments-clés dans la réussite de vos recettes de pâtisseries et de produits de boulangerie. Il est donc indispensable de remplacer la farine de blé par une ou plusieurs farines sans gluten pour obtenir un produit de la consistance désirée. Pour obtenir de bons résultats, remplacez la farine de blé demandée par notre mélange de farines tout-usage sans gluten. Vous trouverez la recette de ce mélange à la page 22.

Les farines peuvent très bien se conserver dans le garde-manger dans un contenant fermé hermétiquement, à l'exception de la farine de soya qui a tendance à changer de goût, surtout si elle est rarement utilisée. Il est préférable de conserver cette dernière au réfrigérateur.

Pour épaissir les sauces, les soupes ou certains desserts, il est important d'utiliser des farines et/ou des fécules sans gluten. Naturellement, chaque farine et fécule possède des caractéristiques qui lui sont propres. Laissez-nous vous les présenter…

D'abord, la **farine de maïs** possède une saveur typique, une couleur jaunâtre et une texture fine. Ne la confondez pas avec la **semoule de maïs** qui a une texture plus granuleuse. La semoule de maïs donne des produits qui ont une mie sèche et friable.

L'**amidon de maïs**, pour sa part, peut être utilisé en petite quantité pour épaissir vos sauces. Diluez-la dans un peu d'eau froide avant de l'ajouter à votre préparation et portez le tout à ébullition.

La **farine de riz** possède une saveur sucrée et une texture granuleuse. Elle est disponible en farine de riz blanc ou brun. La texture des produits faits à base de farine de riz sera améliorée si vous portez la farine et le liquide à ébullition et que vous les refroidissez avant d'ajouter le reste des ingrédients. Ce simple truc peut faire toute la différence.

La **farine de soya** a une saveur prononcée de noisette, une couleur jaune pâle et elle brunit facilement. Réduisez la température de cuisson de 15°C (25°F) lorsque vous utilisez cette farine. De plus, n'utilisez pas cette farine seule, combinez-la plutôt avec la fécule de pomme de terre. Vous obtiendrez aussi un meilleur résultat si vous mélangez la farine de soya avec les matières grasses de la recette (huile, beurre, margarine…), plutôt qu'avec les ingrédients secs.

La **fécule de pomme de terre** possède une saveur neutre, une couleur blanchâtre et une texture fine. Il est recommandé de l'utiliser en petites doses (ex : de 15 à 30 mL (1 à 2 c. à table) par 250 mL (1 tasse) de farine). Si une trop grande proportion de cette fécule est utilisée par rapport à la quantité de farine, le produit final risque d'être plus lourd et compact. La fécule de pomme de terre a également tendance à former des grumeaux. Pour éviter ce désagrément, tamisez-la avec les autres ingrédients secs. Cette fécule peut servir à épaissir vos sauces; elle s'utilise alors de la même façon que l'amidon de maïs.

La **gomme de guar** et la **gomme de xanthane** permettent d'imiter l'effet du gluten dans les recettes. L'ajout de 5 à 10 mL (1 à 2 c. à thé) de gomme de xanthane ou de gomme de guar à vos recettes de gâteaux permet d'obtenir un produit dont la texture et le volume ressemblent aux produits contenant du gluten. Vous trouverez ces produits dans certains magasins d'aliments naturels.

À quoi servent les œufs ?

Les œufs ont aussi un rôle important à jouer dans la texture des produits. Le simple fait de séparer les blancs et les jaunes d'œufs permet souvent d'améliorer la texture d'une recette sans gluten. D'abord, il suffit d'ajouter les jaunes aux autres ingrédients comme à l'habitude. Ensuite, on monte les blancs en neige et on les incorpore à la pâte au dernier moment. Les jaunes d'œufs donnent de la structure et de l'élasticité au produit tandis que les blancs d'œufs lui donnent du volume.

Conseils de « pro » pour cuisiner sans gluten

- **Augmentez la poudre à pâte de votre recette à 15 mL (1 c. à table) par 250 mL (1 tasse) de farine**, vous obtiendrez un produit final plus volumineux.

- **Laissez reposer les pâtes à pain de 30 minutes à une heure** (toute la nuit pour les pâtes à base de farine de riz) avant d'ajouter l'agent levain (levure, poudre à pâte). Vous améliorerez ainsi la texture du produit et lui donnerez une meilleure structure en favorisant la formation de liens entre les protéines.

- **Diminuez la température de cuisson de 15 à 30°C (environ 25 à 50°F) et augmentez le temps de cuisson.** Les produits sans gluten lèvent plus lentement. Une température de cuisson trop élevée scellerait la surface du produit avant que celui-ci n'ait atteint un volume optimal.

- **Augmentez la quantité de protéines** dans la recette pour donner plus de structure au produit. Vous pouvez ajouter un œuf de plus, utiliser du lait évaporé au lieu du lait ordinaire ou ajouter un peu de lait en poudre. L'ajout de protéines améliorera la qualité du produit final.

- **Brassez bien la farine avant de la mesurer et évitez de la tasser.**

- **Tamisez la farine avec les autres ingrédients secs**. Le tamis devrait être utilisé exclusivement pour les farines sans gluten.

- **Utilisez des moules plus petits** : vous obtiendrez de meilleurs résultats.

- **Ajoutez un bol d'eau dans le four** afin d'éviter l'assèchement des produits sans gluten durant la cuisson.

- **Conservez vos produits sans gluten au congélateur**, ils auront moins tendance à rassir (durcir). Conservez-les dans des contenants hermétiques. Les glaçages protègent aussi contre une déshydratation trop rapide.

- **Lisez la recette attentivement** avant de commencer. Une recette effectuée de manière efficace donnera de meilleurs résultats et sera plus facile et agréable à exécuter. Vos chances de réussite augmenteront si vous prenez quelques minutes pour planifier la préparation.

Adapter vos recettes, mission impossible ?

Détrompez-vous ! Cuisiner avec vos recettes préférées est chose possible. Parfois, il suffit seulement de faire quelques modifications et le tour est joué.

Recettes faciles à modifier

Certaines recettes sont plus faciles à adapter que d'autres. Les recettes qui contiennent moins de 500 mL (2 tasses) de farine sont faciles à adapter étant donné que le gluten joue un rôle mineur dans leur structure et leur volume. Ainsi, les muffins, les pains rapides, les macarons, les sablés, les gaufres, les galettes, les crêpes et les biscuits sont faciles à adapter.

Les recettes à base de farine à gâteaux sont aussi faciles à adapter parce que cette farine, qui contient peu de gluten, se remplace bien par une farine sans gluten. Les recettes de gâteau éponge et de gâteau des anges sont également faciles à convertir puisque ce sont les œufs qui leur donnent volume et structure.

Recettes difficiles à modifier

Certaines recettes sont plus difficiles à adapter. Les croûtes à tarte, les beignets et les pains à levure traditionnelle sont difficiles à réussir sans farine de blé. Le gluten est nécessaire pour donner structure, élasticité et volume à ces produits. Vous devez donc vous attendre à des différences de goût, de texture et d'apparence lorsque vous faites ces recettes avec des farines sans gluten.

Recettes très difficiles à modifier

Les recettes suivantes sont très difficiles à adapter puisque le gluten joue un rôle trop important dans la formation de la pâte feuilletée : les croissants, les chaussons, les mille-feuilles, les palmiers, les vol-au-vent et les feuilletés.

Pour de meilleurs résultats…

Nous vous conseillons de préparer ce mélange tout usage de farine sans gluten. Conservez-le dans un grand contenant hermétique. Vous pourrez ensuite remplacer en quantité égale la farine de blé demandée dans une recette par ce mélange sans gluten.

Mélange tout-usage sans gluten

250 mL	1 tasse	Fécule de maïs
500 mL	2 tasses	Farine de riz
500 mL	2 tasses	Farine de soja
75 mL	1/3 tasse	Fécule de pomme de terre

Pour épaissir vos sauces, vous pouvez remplacer 15 mL de farine de blé par **un** des choix suivants :

7 mL	1 1/2 c. à thé	Amidon de maïs
7 mL	1 1/2 c. à thé	Fécule de pomme de terre
7 mL	1 1/2 c. à thé	Amidon de riz
10 mL	2 c. à thé	Tapioca minute

Pour remplacer le son de blé dans une recette, utilisez la même quantité de son de riz.

Conseils pour éviter la contamination

Vous savez sûrement que tout aliment naturellement sans gluten qui entre en contact avec un aliment ou un résidu d'aliment qui contient du gluten devient contaminé et n'est plus sécuritaire. Beaucoup de produits peuvent être contaminés par le gluten. Par exemple, les céréales sans gluten comme le **millet** et le **sarrasin** peuvent être contaminées dans les champs, au cours du transport et des différentes étapes de manipulation et au moment de la mouture. Vous devriez donc les éviter. Les risques de contamination des grains et des farines naturellement sans gluten sont toujours présents. Les risques pour votre santé augmentent en fonction de la quantité d'aliments que vous consommez lorsqu'ils sont préparés à partir de ces produits. Choisir des farines et des produits alimentaires certifiés sans gluten demeure un choix plus sûr.

Pour éviter la contamination à la maison…

Il y a des précautions simples à prendre pour réduire au maximum les risques de contamination. D'abord, il est très important de bien **laver vos mains** avant de manipuler les aliments sans gluten, car vos mains peuvent avoir été en contact avec un aliment contenant du gluten ou avec une surface contaminée. De plus, vos **ustensiles** de cuisine doivent toujours être **propres** et doivent être lavés s'ils entrent en contact avec des aliments contenant du gluten. Prenez soin de **bien nettoyer les surfaces de travail** avant d'y déposer un aliment sans gluten.

Utilisez **deux beurriers** et des **récipients distincts** pour les condiments (confitures, miel, beurre d'arachides, moutardes, tartinades). De cette façon, vous aurez toujours des produits sans gluten non contaminés. Identifiez les aliments sans gluten à l'aide d'un autocollant de couleur. Ainsi, toute votre famille pourra repérer rapidement les produits qui ne contiennent pas de gluten.

Vous devez absolument avoir un **grille-pain qui servira exclusivement pour le pain sans gluten** afin d'éviter la contamination de votre pain par des miettes de pain contenant du gluten. De plus, le robot-boulanger (four à pain) doit uniquement être utilisé pour faire du pain sans gluten.

… à l'épicerie

Il est préférable d'**acheter des épices entières** et de les moudre vous-même. De cette façon, vous évitez la contamination avec une source de gluten ou d'autres substances étrangères. Pour moudre les épices à la maison, un moulin à café s'avère l'outil de choix. **Évitez les poudres** (poudre d'ail, d'oignon, cannelle, poivre…), le risque de contamination par le gluten est trop élevé. Certaines compagnies ajoutent même de l'amidon de blé pour augmenter le volume des épices sans même l'identifier sur l'étiquette du produit.

Il est également préférable d'éviter les mélanges de sel aux fines herbes. Ils contiennent plus de sel que de fines herbes, sont coûteux et présentent un risque de contamination important.

... au **restaurant**

Manger au resto fait partie des plaisirs de la vie et vous ne devriez pas laisser le gluten vous en priver. Que vous y alliez tous les jours ou très rarement, il est possible de bien manger sans gluten au resto. Voici quelques trucs pour faciliter vos sorties et éviter la contamination de votre repas par le gluten.

- **Demandez au chef de cuire votre repas dans une casserole propre** au lieu d'utiliser le gril ou la plaque de cuisson servant à cuisiner les autres mets. Ceci éliminera le risque de contamination de votre repas par une source de gluten.

- **Demandez une vinaigrette maison (sans gluten)** ou simplement de l'huile et du vinaigre ou du jus de citron. Tous les restos en ont dans leur cuisine. Les vinaigrettes et les mayonnaises commerciales contiennent souvent du gluten.

- **Demandez qu'on utilise du poivre en grains fraîchement moulu** plutôt que du poivre moulu.

- **Méfiez-vous des sauces**. Demandez une sauce sans amidon de blé, sans farine, sans mélange d'épices ou de protéines végétales. Plusieurs chefs seront fiers de vous concocter une sauce maison à base de vin ou de crème. L'amidon de maïs peut aussi être utilisé pour épaissir les sauces et les bouillons.

- **Évitez les sauces soya, tamari et autres condiments asiatiques** car ils contiennent souvent du gluten.

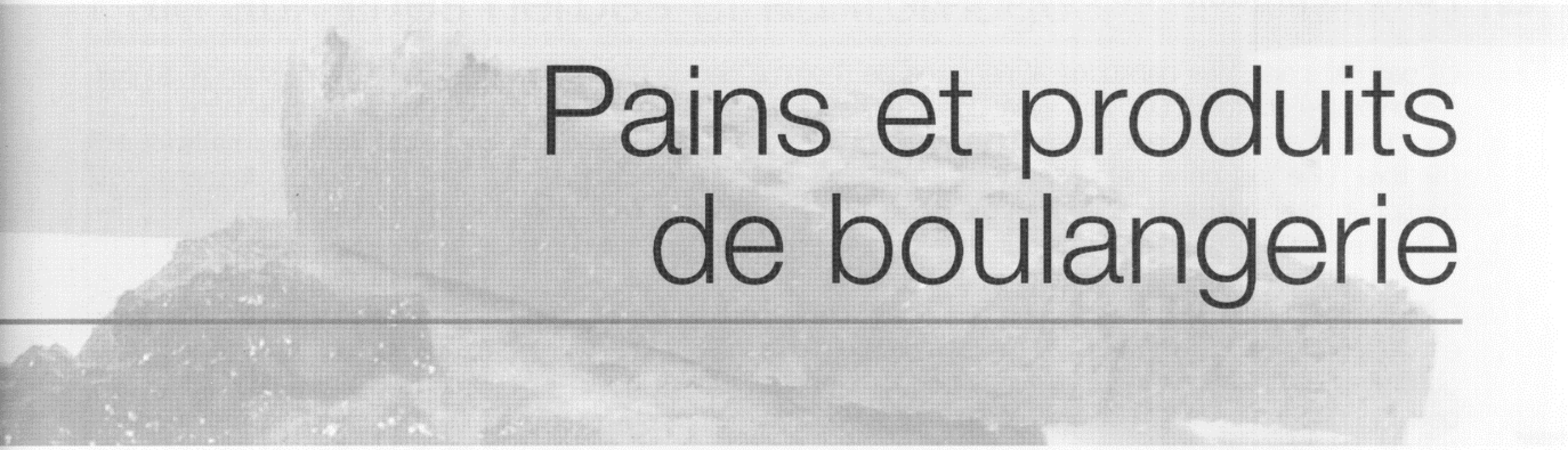
- **Méfiez-vous des soupes, potages et sauces faits à base de concentrés de poulet ou de bœuf**. À titre d'exemple, demandez si le bouillon est fait maison à partir de la carcasse du poulet. Ainsi, une soupe poulet et riz et une soupe minestrone (sans pâtes) faites avec un bouillon maison sans mélange d'épices seraient de bons choix.

- **Surveillez les marinades commerciales pour viandes ou légumes**.

- **Faites attention aux pommes de terre frites**. Elles sont à éviter si l'on a ajouté un assaisonnement quelconque ou si l'huile utilisée pour la friture a servi à frire d'autres aliments contenant du gluten (bâtonnets de poisson, croquettes de poulet, rondelles d'oignon...).

- **Surveillez de près les desserts**. Certains desserts sont malheureusement à éviter puisqu'ils sont préparés avec des farines et des fécules contenant du gluten. Cependant, plusieurs desserts sont naturellement sans gluten. Il s'agit de poser quelques questions. Si les réponses sont satisfaisantes, laissez-vous tenter… Que diriez-vous d'une salade de fruits frais, d'une crème brûlée douce et craquante, d'un dessert maison au lait, des îles flottantes, de pêches melba (attention à la crème glacée), de fromages fins accompagnés de quelques fruits, d'une fondue de vrai chocolat noir, de petits fruits des champs nappés d'une crème anglaise…

Au restaurant, osez demander des petites faveurs !



Pains et produits de boulangerie

29 Pain aux fines herbes et au fromage

30 Miche passe-partout

31 Pain aux raisins

32 Pain maison

23 Pain de riz

Pains et produits de boulangerie

Le pain fait partie des habitudes alimentaires de l'homme depuis bien longtemps. En fait, la naissance du pain remonterait à environ 3 000 ans avant Jésus-Christ. À l'origine, le pain se composait seulement de farine et d'un peu d'eau. Selon la légende, la fermentation du pain a été inventée lorsqu'une femme oublia de la pâte qui leva à l'air libre. Une fois cette pâte à pain cuite, les gens de cette époque découvrirent que le pain fermenté était beaucoup plus léger et avait un bien meilleur goût. Ainsi est né le premier pain fermenté. Depuis ce temps, des quantités phénoménales de pains ont été produites pour répondre à la demande sans cesse grandissante.

Lorsqu'on a la maladie cœliaque, la meilleure alternative pour se régaler d'un délicieux pain moelleux sans gluten est de fabriquer son pain maison. Faire son propre pain sans gluten est simple et avec un peu de pratique, vous obtiendrez de très bons résultats. Vous pouvez préparer votre pain sans gluten au four ou à l'aide d'un robot-boulanger (four à pain). Ce dernier, très pratique, vous permettra de faire d'excellents pains en un tournemain. En faisant votre propre pain, vous pourrez créer de nombreuses variantes selon vos goûts et votre imagination. Vous pourrez ainsi ajouter des noix, des fruits séchés, des olives, des fines herbes, des épices, du fromage, du pesto, des tomates séchées… Qui a dit que le pain sans gluten ne pouvait pas être un régal ?

Le pain sans gluten est souvent meilleur lorsqu'il est légèrement grillé. Il est aussi préférable de conserver votre pain sans gluten au congélateur. Avant de le congeler, placez un carré de papier ciré entre chaque tranche de pain pour éviter qu'elles ne se collent. Vous pouvez également utiliser les restes de pain devenus secs pour faire vos chapelures maison.

Pour réussir votre pain sans gluten, certains ingrédients sont essentiels : la farine, le sel, la levure, le sucre, un peu de liquide et une matière grasse. La farine est l'élément de base du pain. Selon la variété de farine sans gluten choisie, vous obtiendrez des pains de couleurs, de volumes, de textures et de goûts différents. Référez-vous à la page 19 pour mieux connaître les farines sans gluten que vous pouvez utiliser. La levure permet de donner du volume au produit. Il en existe plusieurs types sur le marché. Alors que certaines levures doivent s'ajouter directement dans la farine, d'autres doivent être préalablement dissoutes dans l'eau. Il suffit de lire le mode d'emploi sur l'étiquette de votre levure pour l'utiliser de façon adéquate.

Les pains contenant du gluten doivent être pétris pour que le gluten développe l'élasticité qui donne la structure et le volume au pain. À l'opposé, plus les pâtes sans gluten sont pétries, moins le pain lèvera. Si vous faites votre pain à la main, vous n'aurez pas à le pétrir. De plus, assurez-vous que votre four ait bien atteint 180°C (350°F) avant d'y ajouter la pâte. Vous aurez un pain plus volumineux et plus tendre.

Si votre premier pain n'est pas parfait et ne donne pas le résultat voulu, ne perdez pas courage ! Persévérez en modifiant certains ingrédients ou en ajustant les assaisonnements à votre goût. Après quelques essais, nous sommes convaincues que vous arriverez à faire de très bons pains.

Laissez-vous charmer par les délicieuses recettes de pains que nous vous proposons aux pages suivantes et n'hésitez pas à les adapter à votre goût !

Pain aux fines herbes et au fromage

Recette pour four à pain

FQMC

Préparation : 15 minutes

Pétrissage/Cuisson : selon le four à pain, environ 3 à 4 heures

250 mL	1 tasse	Farine de riz	150 g	5 oz
175 mL	3/4 tasse	Farine de tapioca	90 g	3 oz
75 mL	1/3 tasse	Lait en poudre	90 g	3 oz
30 mL	2 c. à table	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz
10 mL	2 c. à thé	Levure sans gluten		
10 mL	2 c. à thé	Gomme de xanthane		
5 mL	1 c. à thé	Sel		
2	2	Œufs moyens		
175 mL	3/4 tasse	Eau tiède 35°C/85°F		6 oz
30 mL	2 c. à table	Eau tiède 35°C/85°F		1 oz
30 mL	2 c. à table	Margarine non-hydrogénée, fondue	30 g	1 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Vinaigre sans gluten		
15 mL	1 c. à table	Herbes de Provence		
150 mL	2/3 tasse	Fromage parmesan râpé	90 g	3 oz

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine de riz, la farine de tapioca, le lait en poudre, le sucre, la levure, la gomme de xanthane et le sel.

Dans un autre bol, battre ensemble les œufs, l'eau tiède, la margarine et le vinaigre. Il est bien important que l'eau soit tiède. Incorporer au mélange d'ingrédients secs et bien mélanger. Verser dans le moule du four à pain.

Suivre les indications du four à pain pour la cuisson.

À la sonnerie ou après le pétrissage, ajouter les herbes de Provence et le fromage.

Poursuivre la cuisson selon les indications du four à pain.

Donne un petit pain.

Valeur nutritive par tranche (1/10 de pain)
Énergie : 200 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 29 g | Matières grasses : 6 g

Miche passe-partout

Recette pour four à pain

Nicole Le Blanc

Préparation : 10 minutes

Pétrissage/Cuisson : selon le four à pain, environ 2 heures

375 mL	1 1/2 tasse	Farine de riz	240 g	8 oz
125 mL	1/2 tasse	Farine de maïs fine	60 g	2 oz
150 mL	2/3 tasse	Lait en poudre	150 g	5 oz
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé		
10 mL	2 c. à thé	Levure à pain instantanée sans gluten		
10 mL	2 c. à thé	Gomme de xanthane		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
1	1	Œuf, battu		
50 mL	1/4 tasse	Huile		1.5 oz
250 mL	1 tasse	Eau tiède (35°C/85°F)		8 oz

Dans un grand bol, combiner la farine de riz, la farine de maïs, le lait en poudre, le sucre, la levure, la gomme de xanthane, le sel et bien mélanger.

Dans un autre bol, battre ensemble les œufs, l'huile et l'eau.

Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.

Verser dans le moule du four à pain.

Programmer la machine pour le cycle rapide.

Donne 1 pain.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par tranche (1/10 de pain)
Énergie : 230 kcal | Protéines : 9 g | Glucides : 33 g | Matières grasses : 7 g | Calcium : 215 mg

Pain aux raisins

Recette pour four à pain

Yvon Masse

Préparation : 10 minutes

Pétrissage/Cuisson : selon le four à pain, environ 2 heures

400 mL	1 2/3 tasse	Eau tiède (35°C/85°F)		13 oz
1	1	Oeuf		
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé		
5 mL	1 c. à thé	Cannelle en bâton, moulue		
250 mL	1 tasse	Raisins secs	150 g	5 oz
625 mL	2 1/2 tasses	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	420 g	14 oz
5 mL	1 c. à thé	Levure (pour robot-boulanger)		

Dans le robot-boulanger, verser dans l'ordre l'eau, l'œuf, le sucre, la cannelle, les raisins secs, la farine et la levure.

Programmer la machine pour le cycle rapide (environ deux heures).

Lorsque le robot culinaire commence à pétrir la pâte, sans arrêter le cycle, lever le couvercle et racler les parois du moule avec une spatule. De cette façon, il n'y aura pas de farine sur les rebords du moule et autour du pain à la fin de la cuisson.

Conserver le pain à la température de la pièce, dans un sac hermétique. Ainsi, il restera plus tendre.

Donne 1 pain.

Illustration page C1

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par tranche (1/10 de pain)
Énergie : 200 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 44 g | Matières grasses : 1 g

Pain maison

Recette pour four à pain

Paulette Mercier

Préparation : 10 minutes

Pétrissage/Cuisson : selon le four à pain, environ 3 ou 4 heures

175 mL	3/4 tasse	Eau tiède (35°C/85°F)		6 oz
30 mL	2 c. à table	Margarine non-hydrogénée, fondue	30 g	1 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Vinaigre		
1	1	Œuf		
5 mL	1 c. à thé	Sel		
75 mL	1/3 tasse	Lait en poudre (facultatif)	90 g	3 oz
12 mL	2 1/2 c. à thé	Gomme de xanthane		
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé		
2 mL	1/2 c. à thé	Bicarbonate de soude (facultatif, donne une texture et un goût intéressants)		
250 mL	1 tasse	Farine de riz	150 g	5 oz
250 mL	1 tasse	Fécule de tapioca	120 g	4 oz
15 mL	1 c. à table	Graines de lin moulues (facultatif)	10 g	
7 mL	1 1/2 c. à thé	Levure instantanée sans gluten		

Dans un moyen bol, mélanger, à l'aide d'une fourchette, la margarine, l'eau chaude, le vinaigre et l'œuf. Verser dans le moule du robot-boulanger.

Ajouter, un à un et dans l'ordre, dans le moule du robot-boulanger, le sel, le lait en poudre, la gomme de xanthane, le sucre, le bicarbonate de soude, la farine de riz, la fécule de tapioca, les graines de lin et la levure instantanée. Il n'est pas nécessaire de mélanger les ingrédients.

Démarrer le cycle de cuisson du pain pour 1 lb. Lorsque le robot commence à pétrir la pâte, sans arrêter le cycle, lever le couvercle et racler les parois du moule avec une spatule. De cette façon, il n'y aura pas de farine sur les rebords du moule et autour du pain à la fin de la cuisson. Conserver le pain à la température de la pièce, dans un sac hermétique. Ainsi, il restera plus tendre.

Variantes : Au deuxième pétrissage, au son de la sonnerie, on peut ajouter du fromage râpé, des raisins secs, des noix, des olives, des tomates séchées...

Note Santé | Source de calcium et de vitamine D

Valeur nutritive par tranche (1/10 de pain)
Énergie : 165 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 29 g | Matières grasses : 3 g | Calcium : 110 mg | Vitamine D : 0.94 mcg

Pain de riz

FQMC

Préparation : 20 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 2 heures

750 mL	3 tasses	Farine de riz	480 g	16 oz
150 mL	2/3 tasse	Fécule de pomme de terre	90 g	3 oz
5 mL	1 c. à thé	Sel		
15 mL	1 c. à table	Poudre à pâte sans gluten		
175 mL	3/4 tasse	Lait en poudre	180 g	6 oz
7 mL	1 1/2 c. à thé	Levure sans gluten		
30 mL	2 c. à table	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz
175 mL	3/4 tasse	Eau tiède (35°C/85°F)		6 oz
50 mL	1/4 tasse	Beurre fondu	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait de beurre (babeurre)		6 oz
4	4	Œufs moyens, légèrement battus		

Tamiser la farine de riz et la fécule de pomme de terre séparément puis ensemble.

Mesurer 500 mL (2 tasses) de ce mélange et déposer dans un grand bol. Dans ce bol, ajouter le sel, la poudre à pâte et le lait en poudre. Mélanger.

Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude. Laisser reposer.

Ajouter au mélange de farine, le beurre, le mélange de levure et le lait de beurre. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.

Ajouter le reste de la farine et les œufs à la préparation, bien mélanger.

Couvrir d'un linge propre et humide. Laisser lever la pâte pendant une heure à 25°C (75°F).

Préchauffer le four à 120°C (250°F).

Déposer la pâte dans un moule à pain huilé de 23 x 13 x 7 cm (8 1/2 x 4 1/2 x 3 pouces).

Cuire au four préchauffé à 120°C (250°F) pendant deux heures.

Donne 1 pain.

Conseils : Ce pain est meilleur lorsqu'il est grillé. Il n'est pas recommandé de garder ce pain à la température de la pièce. Il se conserve de cinq à six jours dans un sac de plastique au réfrigérateur. Au congélateur, ce pain se conserve environ un mois dans un contenant hermétique. Il est conseillé de trancher le pain avant de le congeler.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par tranche (1/10 de pain)
Énergie : 230 kcal | Protéines : 9 g | Glucides : 33 g | Matières grasses : 7 g | Calcium : 215 mg

Déjeuners

37 Crème de sésame et de riz

38 Muffins surprise aux carottes et à la noix de coco

39 Boisson énergisante du matin

40 Pain doré

41 Crêpes

42 Crème aux fraises

43 Pain aux dattes et aux noix

44 Frulatté

45 Crème aux dattes et au beurre d'amandes

Déjeuners

Dans le brouhaha du quotidien, il est souvent bien tentant de sauter le petit déjeuner : on se lève trop tard, on doit s'occuper des enfants, on manque de temps… et on finit par partir au travail le ventre vide. C'est une mauvaise habitude ! Le déjeuner est un repas très important : il vous fournit l'énergie nécessaire pour bien débuter votre journée. Ne le négligez pas ! Peu importe à quelle heure sonne votre réveil, le petit déjeuner aura toujours sa raison d'être !

Un déjeuner complet est composé de fruits, de produits céréaliers et de produits laitiers (ou d'une autre source de protéines). En prenant un bon déjeuner, vous serez plus productif durant toute la journée et vous ferez échec aux pannes d'énergie. Le déjeuner représente souvent un défi pour la personne cœliaque. Il est pourtant possible d'avoir des déjeuners variés tout aussi délicieux les uns que les autres sans qu'ils contiennent de gluten. Il suffit de faire preuve d'un peu d'imagination…

Pour un déjeuner vite fait :

- Congelez vos muffins, crêpes et gaufres sans gluten. De cette façon, vous aurez toujours votre petit déjeuner à portée de la main.

- À l'aide d'un mélangeur électrique, combinez un peu de lait, du yogourt, des fruits et de la cassonade et vous aurez un petit déjeuner rapide et nutritif. Croquez ensuite quelques noix et vous aurez tout ce qu'il faut pour partir la journée du bon pied.

- Faites-vous partie de ceux qui n'ont jamais faim en se levant ? Pourquoi ne pas inclure votre déjeuner dans votre boîte à lunch pour le déguster un peu plus tard ? Apportez-vous, par exemple, un fruit, un morceau de fromage, un muffin sans gluten, du yogourt ou des céréales sèches sans gluten. Vous pourrez les prendre une fois arrivé au boulot, lorsque la faim sera au rendez-vous.

- Pour gagner le plus de temps possible le matin, vous pouvez mettre la table du déjeuner la veille et planifier ce que vous mangerez le lendemain.

Vous pouvez aussi ajouter une touche d'originalité à vos déjeuners en vous concoctant des délices sans gluten qui feront saliver vos proches. Laissez-vous tenter par notre délicieuse crème de sésame et de riz (page 37) ou par nos muffins surprise aux carottes et à la noix de coco (page 38). Quoi de mieux pour briser la routine du quotidien ?

Crème de sésame et de riz

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Geneviève O'Gleman

125 mL	1/2 tasse	Riz brun (non cuit)	90 g	3 oz
30 mL	2 c. à table	Graines de sésame	15 g	0.5 oz
500 mL	2 tasses	Eau		16 oz
50 mL	1/4 tasse	Raisins secs et noix, au choix	30 g	1 oz

Rincer et égoutter le riz.

Dans une poêle, déposer le riz et les graines de sésame et remuer à feu moyen jusqu'à ce que les grains soient dorés. Ne pas utiliser d'huile ou de matières grasses pour cette cuisson.

Verser les grains dans un malaxeur ou un robot culinaire et réduire en poudre. (Cette étape peut être faite à l'avance. Dans ce cas, conserver le mélange au réfrigérateur.)

Dans une petite casserole, mélanger l'eau, les raisins, les noix et le mélange de riz et de graines de sésame. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.

Réduire le feu et cuire en remuant continuellement de trois à cinq minutes, jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

Servir avec des fruits frais, de la cassonade et du yogourt.

Donne 4 portions.

Note Santé | Source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 140 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 25 g | Matières grasses : 3 g | Fer : 0.8 mg

Muffins surprise aux carottes et à la noix de coco

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 à 40 minutes

Andréanne Tremblay-Lebeau

500 mL	2 tasses	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	270 g	9oz
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	210 g	7 oz
10 mL	2 c. à thé	Bicarbonate de soude		
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
10 mL	2 c. à thé	Cannelle en bâton, moulue		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
500 mL	2 tasses	Carottes râpées	210 g	7 oz
175 mL	3/4 tasse	Raisins secs	120 g	4 oz
175 mL	3/4 tasse	Noix de coco râpée, non sucrée*	60 g	2 oz
1	1	Pomme, pelée, évidée et râpée		
3	3	Oeufs		
125 mL	1/2 tasse	Margarine non-hydrogénée, fondue	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz
10 mL	2 c. à thé	Vanille pure		

* Il est important de choisir de la noix de coco non sucrée. La noix de coco sucrée est souvent enrobée de sucre à glacer contenant du gluten.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

Ajouter les carottes, les raisins, la noix de coco et la pomme. Bien mélanger.

Dans un autre bol, à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, la margarine, le lait et la vanille.

Incorporer le mélange d'œufs au mélange de farine et mélanger doucement en pliant, à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Diviser la pâte également dans 12 moules à muffins légèrement huilés.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Donne 12 muffins.

Illustration page C2

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 315 kcal | Protéines :5 g | Glucides :47 g | Matières grasses : 12 g | Fibres : 2.2 g

Boisson énergisante du matin

Préparation : 10 minutes

Cuisson : —

Andréanne Tremblay-Lebeau

15	15	Amandes, moulues au moulin à café	15 g	0.5 oz
1	1	Mangue, pelée et coupée en morceaux		
50 mL	1/4 tasse	Ananas en morceaux, frais ou en conserve	60 g	2 oz
10	10	Abricots séchés, hachés	60 g	2 oz
750 mL	3 tasses	Lait, très froid		24 oz

Combiner tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et battre à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Donne 2 portions.

Note Santé | Excellente source de calcium et bonne source de vitamine D

Valeur nutritive par portion

Énergie : 360 kcal | Protéines : 16 g | Glucides : 62 g | Matières grasses : 5 g | Calcium : 485 mg | Vitamine D : 3.7 mcg

Pain doré

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

FQMC

1	1	Œuf	
125 mL	1/2 tasse	Lait	4 oz
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
2	2	Tranches de pain sans gluten	
Au goût	Au goût	Sucre et cannelle en bâton moulue	

Dans un moyen bol, à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, le lait et le sucre jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène.

Tremper les tranches de pain dans la préparation d'œufs.

Déposer les tranches de pain imbibées dans une poêle légèrement huilée.

Cuire à feu moyen les deux côtés du pain jusqu'à ce qu'ils soient grillés.

Saupoudrer les tranches de pain de sucre et de cannelle au goût.

Accompagner de fruits frais, de yogourt nature, de noix, de crème ou de sirop d'érable pur.

Donne 1 portion (2 tranches de pain doré).

Note Santé | Bonne source de calcium et de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 300 kcal | Protéines : 14 g | Glucides : 42 g | Matières grasses : 8 g | Fer : 2.6 mg | Calcium : 225 mg

Crêpes

FQMC

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

250 mL	1 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	120 g	4 oz
250 mL	1 tasse	Lait		8 oz
1	1	Oeuf		
15 mL	1 c. à table	Sucre blanc granulé	15 g	0.5 oz

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, le lait, l'œuf et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

Verser la moitié de la préparation dans une grande poêle légèrement huilée. Bien répartir et cuire à feu moyen les deux côtés de la crêpe jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Répéter l'opération avec la deuxième moitié de la préparation. Servir.

Donne deux grandes crêpes.

Vous pouvez tout aussi bien utiliser votre recette de crêpes préférée en prenant soin de substituer la farine prévue par la même quantité d'un mélange de farines tout-usage sans gluten. Apportez de la variété aux crêpes en ajoutant des fruits frais, des noix, de la cassonade, du yogourt, du sirop pur, du chocolat pur, du miel… Servez les crêpes en guise de repas en les garnissant de fruits de mer, de fromage, de thon, de jambon, d'asperges, de champignons, de béchamel sans gluten… selon votre inspiration !

Les crêpes se congèlent très bien pendant plusieurs mois.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 340 kcal | Protéines : 13 g | Glucides : 60 g | Matières grasses : 5 g | Calcium : 200 mg

Crème aux fraises

Préparation : 5 minutes

Louise Desaulniers

Cuisson : —

1 paquet	1 paquet	Tofu soyeux mou (350 g/12 oz)		
625 mL	2 1/2 tasses	Fraises fraîches	510 g	17 oz
ou				
1 boîte	1 boîte	Fraises surgelées non sucrées, décongelées (300 g/10 oz)		
10 mL	2 c. à thé	Zeste de citron		
30 mL	2 c. à table	Miel		1 oz
Au goût	Au goût	Cassonade, noix ou fruits (facultatif)		

Mettre tous les ingrédients au mélangeur ou au robot culinaire et battre à vitesse élevée jusqu'à consistance crémeuse.

Servir froid.

Saupoudrer de cassonade et décorer de noix et de fruits.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de fer, de vitamine C et de calcium

Valeur nutritive par portion

Énergie : 185 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 27 g | Matières grasses : 5 g | Fer : 5.3 mg | Vitamine C : 46 mg | Calcium : 350 mg

Pain aux dattes et aux noix

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 40 minutes

Danielle Racine

250 mL	1 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	120 g	4 oz
250 mL	1 tasse	Sucre blanc granulé	210 g	7 oz
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
5 mL	1 c. à thé	Sel		
175 mL	3/4 tasse	Noix hachées	90 g	3 oz
175 mL	3/4 tasse	Dattes hachées	150 g	5 oz
3	3	Œufs, légèrement battus		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel, les noix et les dattes.

Ajouter les œufs et mélanger vigoureusement à l'aide d'une cuillère de bois pendant quelques minutes.

Verser le mélange dans un moule carré de 20 cm (8 pouces) de côté, bien huilé.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Donne 8 portions.

Illustration page C3

Note Santé | Source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 290 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 52 g | Matières grasses : 8 g | Fer : 1.2 mg

Frulatté

Préparation : 5 minutes

Cuisson : —

FQMC

125 mL	1/2 tasse	Fraises, fraîches ou surgelées	90 g	3 oz
250 mL	1 tasse	Lait		8 oz
125 mL	1/2 tasse	Yogourt aux pêches		4 oz
125 mL	1/2 tasse	Nectar de pêche		4 oz
2	2	Glaçons		

Verser les fraises, le lait, le yogourt et le nectar dans la jarre du mélangeur et liquéfier.

Ajouter, si désiré, les glaçons et brasser de nouveau pendant quelques secondes.

Servir très froid.

Donne 3 à 4 portions.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 75 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 14 g | Matières grasses : 1 g

Crème aux dattes et au beurre d'amandes

Un repas délicieux, vite fait, à prendre sur le pouce lorsqu'on est pressé. *Nicole Le Blanc*

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

125 mL	1/2 tasse	Dattes hachées	90 g	3 oz
30 mL	2 c. à table	Eau bouillante		1 oz
1 paquet	1 paquet	Tofu soyeux ferme	350 g	12 oz
30 mL	2 c. à table	Beurre d'amandes		
30 mL	2 c. à table	Graines de lin, moulues	15 g	0.5 oz

Dans un petit bol, attendrir les dattes dans l'eau bouillante pendant environ cinq minutes.

À l'aide d'un robot culinaire, combiner le tofu, le beurre d'amandes, les graines de lin et le mélange de dattes et d'eau.

Mélanger jusqu'à ce que ce que la préparation soit lisse.

Servir immédiatement.

Donne 3 portions.

Variante : On peut remplacer les dattes par 250 mL (1 tasse) de fruits frais, de fruits congelés ou de fruits en conserve égouttés.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 280 kcal | Protéines : 12 g | Glucides : 31 g | Matières grasses : 12 g | Fibres : 2.7 g

Collations

49 Petits pains aux tomates séchées et au parmesan

50 Barres aux abricots séchés

51 Barres tendres crémeuses aux arachides

52 Noix givrées épicées

53 Barres aux dattes et aux noix

Collations

Les collations ne sont pas seulement pour les enfants ! Si vous avez faim, allez-y ! Prendre une collation nutritive vous permettra de faire le plein d'énergie pour vaquer à vos activités jusqu'au prochain repas.

Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- Du yogourt nature ou aromatisé
- Du lait et des dattes
- Des fruits frais, séchés ou en conserve
- Des crudités et de la trempette maison à base de yogourt
- Du beurre d'arachides sur un craquelin ou une rôtie sans gluten
- De l'hummus (page 81) et des craquelins sans gluten
- Du fromage cottage parsemé de cannelle et garni de fruits frais
- Des céréales séchées sans gluten
- Des noix ou des graines
- Du fromage avec des craquelins sans gluten
- Des jus de fruits ou de légumes
- Une galette de riz et des raisins frais

Ayez toujours en réserve avec vous des aliments faciles à grignoter et à transporter. Pensez à apporter des collations lors de vos rendez-vous ou autres sorties. Transporter une collation avec soi, c'est sécurisant. Vous ne serez pas pris au dépourvu si la faim commence à vous ronger alors que vous êtes dans un endroit où rien n'est totalement sans gluten. Voilà un bon réflexe à développer !

Petits pains aux tomates séchées et au parmesan

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 25 minutes

Nicole Le Blanc

500 mL	2 tasses	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	270 g	9 oz
20 mL	4 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
5 mL	1 c. à thé	Origan séché		
75 mL	1/3 tasse	Parmesan frais râpé	30 g	1 oz
2	2	Oeufs		
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz
125 mL	1/2 tasse	Yogourt nature	120 g	4 oz
50 mL	1/4 tasse	Huile des tomates séchées		1.5 oz
75 mL	1/3 tasse	Tomates séchées conservées dans l'huile égouttées et hachées	15 g	0.5 oz

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel, le poivre et l'origan. Ajouter le parmesan et mélanger.

Dans un autre bol, à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, le lait, le yogourt et l'huile.

Incorporer le mélange d'œufs au mélange de farine, ajouter les tomates séchées et mélanger doucement en pliant, à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Diviser la pâte également dans 12 moules à muffins légèrement huilés.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 20 à 25 minutes où jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Laisser reposer cinq minutes, puis démouler.

Donne 12 portions.

Illustration page C6

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 160 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 7 g | Calcium : 90 mg

Barres aux abricots séchés

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 à 25 minutes

Nicole Le Blanc

250 mL	1 tasse	Jus d'orange		8 oz
50 mL	1/4 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
1 L	4 tasses	Abricots séchés, coupés grossièrement (cubes 1 cm^2 ou 1/2 $pouce^2$)	630 g	21 oz
125 mL	1/2 tasse	Raisins secs	60 g	2 oz
500 mL	2 tasses	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	270 g	9 oz
125 mL	1/2 tasse	Poudre d'amandes	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Cassonade	30 g	1 oz
10 mL	2 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
500 mL	2 tasses	Flocons de céréales de maïs sans gluten broyés	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Beurre fondu	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Miel ou sirop d'érable		4 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans une casserole, amener à ébullition le jus et le sucre. Ajouter les abricots et cuire à feu moyen en brassant fréquemment à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajouter les raisins secs et réserver.

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, la poudre d'amandes, la cassonade et la poudre à pâte. Incorporer les flocons de céréales et mélanger.

Dans un autre bol, mélanger le beurre, le miel ou sirop d'érable et le lait, puis incorporer aux ingrédients secs.

Répartir la moitié du mélange de farine dans un moule de 23 x 33 cm (9 x 13 pouces). Couvrir de la purée d'abricots, puis du reste du mélange de farine.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit doré.

Refroidir et couper en barres.

Donne 20 barres.

Note Santé | Bonne source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 260 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 48 g | Matières grasses : 6 g | Fer : 2.6 g

Barres tendres crémeuses aux arachides

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Nicole Le Blanc

50 mL	1/4 tasse	Beurre ou margarine non-hydrogénée	60 g	2 oz
75 mL	1/3 tasse	Sirop de maïs ou miel	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Beurre d'arachides naturel	120 g	4 oz
750 mL	3 tasses	Flocons de maïs sans gluten, écrasés	90 g	3 oz

Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux le beurre avec le sirop de maïs ou le miel, en prenant soin de ne pas amener à ébullition. Ajouter le beurre d'arachides et brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans un grand bol, verser la préparation de beurre d'arachides sur les céréales. Bien mélanger.

Verser dans un moule carré de 23 cm (9 pouces) de côté. Refroidir et couper en barres.

Donne environ 12 barres.

Note Santé | Bonne source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 150 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 15 g | Matières grasses : 9 g | Fer : 2.2 g

Noix givrées épicées

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

Nicole Le Blanc

1	1	Blanc d'œuf		
50 mL	1/4 tasse	Sucre blanc granulé	45 g	1.5 oz
15 mL	1 c. à table	Eau		
5 mL	1 c. à thé	Cannelle en bâton moulue		
5 mL	1 c. à thé	Coriandre moulue		
1 mL	1/4 c. à thé	Gingembre moulu		
1 mL	1/4 c. à thé	Noix de muscade râpée		
1 mL	1/4 c. à thé	Clou de girofle moulu		
500 mL	2 tasses	Pacanes	210 g	7 oz
250 mL	1 tasse	Amandes entières	150 g	5 oz
250 mL	1 tasse	Noix de Grenoble	105 g	3.5 oz

Préchauffer le four à 135°C (275°F).

Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, battre le blanc d'œuf. Ajouter le sucre et l'eau, les épices et mélanger. Ajouter les noix et bien enrober.

Disposer le mélange sur deux plaques à biscuits antiadhésives ou légèrement huilées.

Cuire au four préchauffé à 135°C (275°F) pendant 50 minutes. Il n'est pas nécessaire de brasser. Refroidir.

Conserver dans des pots en verre.

Donne 1 L (4 tasses) de noix.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion de 75 mL (1/3 tasse)
Énergie : 275 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 11 g | Matières grasses : 25 g | Fibres : 3 g

Barres aux dattes et aux noix

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Nicole Le Blanc

75 mL	1/3 tasse	Farine de riz		
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
1	1	Oeuf battu		
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	105 g	3.5 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
125 mL	1/2 tasse	Dattes hachées	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Noix hachées	75 g	2.5 oz

Préchauffer le four à 180°C (325°F).

Dans un grand bol, tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte.

Dans un autre grand bol, mélanger l'œuf battu avec le sucre et le sel.

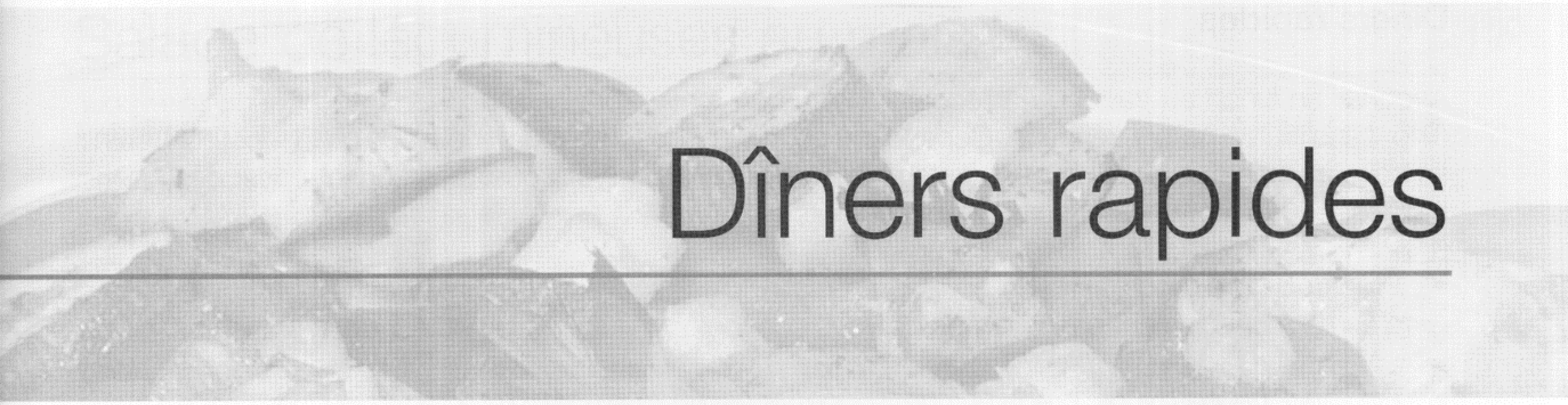
Incorporer au mélange de farine en brassant. Incorporer les dattes et les noix et mélanger délicatement.

Verser dans un moule à pain huilé de 23 x 13 x 7 cm (8 1/2 x 4 1/2 x 3 pouces) et cuire au four préchauffé à 180°C (325°F) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée.

Tailler en dix barres.

Donne 10 barres.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 135 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 23 g | Matières grasses : 4 g



Dîners rapides

57 Salade de légumineuses au maïs

58 Salsa aux haricots noirs et à la mangue

59 Salade de pâtes au saumon et aux pêches

60 Salade de poulet à la vietnamienne

61 Chowder au poulet

62 Chaudrée du marché au jambon

63 Pizza aux légumes grillés

64 Pause méditerranéenne

65 Salade de crabe et de crevettes à l'indienne

66 Roulés surprises au poulet

Dîners rapides

Apporter un lunch au travail ou à l'école constitue un moyen pratique, économique et sécuritaire pour dîner sans gluten l'esprit tranquille. Cependant, pour éviter de tomber dans le piège de la répétition, garnir sa boîte à lunch demande souvent du temps et de l'inspiration. Voici quelques conseils pour des lunchs rapides, équilibrés, variés et surtout, appétissants !

- Préparez votre lunch après le souper. Le matin, c'est souvent la course contre la montre et vous n'aurez probablement pas le temps de vous concocter un lunch à la hauteur de vos attentes.

- Pourquoi ne pas vous préparer une soupe-repas ou une salade de légumineuses ? Cela vous changera de l'éternel sandwich !

- Un lunch composé de couleurs vives, variées et appétissantes vous fera saliver de plaisir !

- N'hésitez pas à garnir vos boîtes à lunch de différents fruits et légumes. Osez varier vos choix !

- Faites vos propres repas congelés. Congelez les surplus du souper en portions individuelles. Ainsi, vous aurez quelque chose pour vous dépanner lorsque vous serez trop pressé.

- Garnissez votre frigo et votre garde-manger d'aliments emballés en portions individuelles. Plusieurs sont sans gluten et vous permettront de varier votre boîte à lunch en un rien de temps.

Salade de légumineuses au maïs

Préparation : 15 minutes

Nicole Le Blanc

Cuisson : —

1 boîte	1 boîte	Légumineuses mélangées, rincées et égouttées (540 mL/19 oz)		
1 boîte	1 boîte	Épis de maïs miniatures, rincés, égouttés et coupés en tronçons (400 mL/14 oz)		
250 mL	1 tasse	Carottes tranchées en fines rondelles	150 g	5 oz
1/2	1/2	Poivron vert, coupé en lanières	60 g	2 oz
1-2	1-2	Oignon(s) vert(s), haché(s)	10 g	
1	1	Tomate, coupée en dés	60 g	2 oz

Vinaigrette

30 mL	2 c. à table	Huile d'olive	1 oz
30 mL	2 c. à table	Vinaigre balsamique	1 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
Au goût	Au goût	Basilic et origan séché	
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu	

Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients de la salade.

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette et ajouter à la salade.

Réfrigérer au moins deux heures avant de servir.

Donne 3 à 4 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 310 kcal | Protéines : 11 g | Glucides : 48 g | Matières grasses : 8 g | Fibres : 8.6 g

Salsa aux haricots noirs et à la mangue

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

Nicole Le Blanc

1 boîte	1 boîte	Haricots noirs, rincés et égouttés (540 mL/19 oz)		
2	2	Oranges, pelées et hachées	150 g	5 oz
1	1	Mangue, pelée et hachée	210 g	7 oz
1/2	1/2	Poivron rouge, finement haché	60 g	2 oz
1/2	1/2	Poivron vert, finement haché	60 g	2 oz
7 mL	1 1/2 c. à thé	Gingembre haché finement		
15 mL	1 c. à table	Jus de lime		
15 mL	1 c. à table	Huile d'olive		0.5 oz

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients.

Couvrir et réfrigérer deux heures.

Garnir de noix ou d'amandes grillées (facultatif). Servir avec un poisson grillé ou comme mets principal.

Donne 4 tasses.

Illustration page C9

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 55 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 9 g | Matières grasses : 1 g | Fibres : 2.8 g

Salade de pâtes au saumon et aux pêches

Préparation : 20 minutes

Nicole Le Blanc

Cuisson : —

750 mL	3 tasses	Pâtes de riz cuites (environ 325 mL (1 1/3 tasse) de pâtes sèches)	570 g	19 oz
1 boîte	1 boîte	Saumon en conserve, égoutté et paré (213 g/7 oz)		
250 mL	1 tasse	Concombre tranché	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Poivron rouge haché	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Amandes tranchées et grillées	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Raisins rouges sans pépins	60 g	2 oz
2	2	Pêches ou nectarines, tranchées finement		

Vinaigrette

50 mL	1/4 tasse	Yogourt nature	60 g	2 oz
5 mL	1 c. à thé	Zeste d'orange râpé		
50 mL	1/4 tasse	Jus d'orange		1.5 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Poudre de cari sans gluten		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans un grand bol, mélanger les pâtes, le saumon, le concombre, le poivron, les amandes, les raisins et les pêches ou nectarines.

Dans un autre bol, mélanger le yogourt, le zeste d'orange, le jus d'orange, la poudre de cari, le sel et le poivre.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Servir sur une feuille de laitue.

Donne 4 portions.

Note Santé | Bonne source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 315 kcal | Protéines : 16 g | Glucides : 43 g | Matières grasses : 9 g | Omega-3: 0.65 g

Salade de poulet à la vietnamienne

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 à 8 minutes

Geneviève O'Gleman

		Vermicelles de riz sec	90 g	3 oz
	3/4 livre	Poulet cuit haché	390 g	13 oz
500 mL	2 tasses	Concombre coupé en dés	210 g	7 oz
500 mL	2 tasses	Carottes râpées	210 g	7 oz
250 mL	1 tasse	Poivrons rouges coupés en julienne	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Coriandre hachée finement	4 g	
125 mL	1/2 tasse	Arachides hachées	60 g	2 oz

Sauce

50 mL	1/4 tasse	Vinaigre de riz	1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de lime	1 oz
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
5 mL	1 c. à thé	Ail émincé	
5 mL	1 c. à thé	Huile de sésame	

Dans une grande casserole, cuire les vermicelles à l'eau bouillante de cinq à huit minutes. Égoutter, rincer à l'eau froide puis égoutter de nouveau et déposer dans un grand bol.

Ajouter le poulet, le concombre, les carottes, les poivrons et la coriandre et mélanger. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le jus de lime, le sucre, l'ail et l'huile. Ajouter la vinaigrette à la salade et remuer pour bien mélanger.

Garnir chaque portion d'arachides.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 225 kcal | Protéines : 16 g | Glucides : 25 g | Matières grasses : 7 g | Fibres : 2.9 g

Chowder au poulet

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Nicole Le Blanc

2	2	Poireaux, hachés (partie blanche seulement)	180 g	6 oz
30 mL	2 c. à table	Huile de canola		1 oz
375 mL	1 1/2 tasse	Champignons hachés (1/2 paquet)	120 g	4 oz
50 mL	1/4 tasse	Farine de riz	30 g	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Sel		
5 mL	1 c. à thé	Thym		
1.5 L	6 tasses	Bouillon de poulet maison ou sans gluten		48 oz
1 boîte	1 boîte	Lait évaporé (385 mL/14 oz)		
500 mL	2 tasses	Poulet cuit coupé en morceaux	660 g	22 oz
50 mL	1/4 tasse	Oignons verts hachés	30 g	1 oz
250 mL	1 tasse	Maïs en grains	210 g	7 oz

Dans une poêle, faire suer les poireaux dans l'huile.

Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Saupoudrer de farine et cuire à feu doux en remuant quelques minutes.

Ajouter le sel et le thym. Ajouter le bouillon de poulet et le lait évaporé, en fouettant afin d'éviter la formation de grumeaux. Porter à ébullition en brassant continuellement à l'aide d'une cuillère de bois.

Laisser mijoter à feu doux pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit plus épaisse.

Ajouter le poulet cuit, les oignons verts et le maïs et bien mélanger. Laisser chauffer quelques minutes de plus et servir immédiatement.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 290 kcal | Protéines : 29 g | Glucides : 30 g | Matières grasses : 6 g | Calcium : 245 mg

Chaudrée du marché au jambon

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 75 minutes

Nicole Le Blanc

15 mL	1 c. à table	Huile de canola		0.5 oz
1	1	Oignon, grossièrement haché	90 g	3 oz
1	1	Gousse d'ail, hachée		
1	1	Poireau, haché (partie blanche seulement)	90 g	3 oz
1/2	1/2	Chou, paré et haché	540 g	18 oz
3	3	Carottes, coupées en rondelles	210 g	7 oz
2	2	Pommes de terre, coupées en dés	240 g	8 oz
340 g	3/4 lb	Jambon en cubes	340 g	11 oz
50 mL	1/4 tasse	Persil frais haché	4 g	
10 mL	2 c. à thé	Thym		
1	1	Feuille de laurier		
2 L	8 tasses	Bouillon de poulet maison ou sans gluten		64 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
1 boîte	1 boîte	Haricots blancs en conserve, égouttés et rincés (540 mL/19 oz)		

Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et y faire revenir l'oignon, l'ail et le poireau.

Ajouter le chou, les carottes, les pommes de terre, le jambon, le persil, le thym, la feuille de laurier, le bouillon de poulet, le sel et le poivre.

Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 50 minutes.

Ajouter les haricots et laisser mijoter 10 minutes de plus.

En la préparant à l'avance, vous n'aurez qu'à la réchauffer et vous aurez un excellent repas rapide le soir venu.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 430 kcal | Protéines : 28 g | Glucides : 44 g | Matières grasses : 16 g | Fibres : 8.7 g

Pizza aux légumes grillés

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes

Geneviève O'Gleman

1	1	Aubergine moyenne, coupée en tranches puis en languettes	540 g	18 oz
2	2	Poivrons rouges, coupés en languettes	330 g	11 oz
2	2	Champignons Portobello, en fines tranches	30 g	1 oz
1	1	Tomate, vidée et coupée en dés	60 g	2 oz
1	1	Courgette moyenne, coupée en tranches de 0.5 cm (1/4 po)	150 g	5 oz
1	1	Artichaut en conserve, haché grossièrement		
1/2	1/2	Oignon rouge, haché grossièrement	60 g	2 oz
15 mL	1 c. à table	Vinaigre balsamique		0.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Huile d'olive		
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
2 mL	1/2 c. à thé	Ail haché dans l'huile		
4	4	Pitas sans gluten		
Au goût	Au goût	Copeaux de parmesan		

Préchauffer le four à 260°C (500°F).

Dans un grand bol, mélanger l'aubergine, les poivrons, les champignons, la tomate, la courgette, l'artichaut et l'oignon. Réserver.

Dans un autre bol, battre à la fourchette le vinaigre balsamique, l'huile, le poivre, le sel et l'ail.

Ajouter la vinaigrette aux légumes et bien mélanger. Répartir cette préparation également sur les pitas et saupoudrer de copeaux de parmesan.

Cuire au four préchauffé à 260°C (500°F) pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.

Servir immédiatement accompagné d'une salade.

Donne 4 portions.

Illustration page C6

Note Santé | Excellente source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 305 kcal | Protéines : 9 g | Glucides : 52 g | Matières grasses : 7 g | Vitamine C : 175 mg

Pause méditerranéenne

Préparation : 15 minutes

FQMC

Cuisson : —

125 mL	1/2 tasse	Poulet cuit, refroidi et haché finement	90 g	3 oz
15 mL	1 c. à table	Olives noires hachées	15 g	0.5 oz
30 mL	2 c. à table	Tomate en dés	30 g	1 oz
30 mL	2 c. à table	Fromage feta émietté	15 g	0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Oignon rouge haché	15 g	0.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Origan grec séché (ou origan régulier)		
5 mL	1 c. à thé	Basilic séché (ou pesto maison, voir recette page 114)		
2 mL	1/2 c. à thé	Thym séché		
5 mL	1 c. à thé	Persil frais haché		
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		

Dans un grand bol, mélanger ensemble le poulet, les olives, la tomate, le feta, l'oignon, l'origan, le basilic, le thym, le persil et le poivre.

Étendre la préparation sur des biscottes sans gluten, un pain pita sans gluten ou autre pain sans gluten de son choix.

Donne 1 portion.

Note Santé | Excellente source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 155 kcal | Protéines : 20 g | Glucides : 8 g | Matières grasses : 5 g | Fer : 4.2 mg

Salade de crabe et de crevettes à l'indienne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : —

FQMC

1 boîte	1 boîte	Chair de crabe, égouttée (180 g/6 oz)		
2 boîtes	2 boîtes	Crevettes cocktail, égouttées (210 g/7 oz)		
3	3	Oignons verts, hachés		
175 mL	3/4 tasse	Yogourt nature	180 g	6 oz
75 mL	1/3 tasse	Poudre de cari sans gluten	30 g	1 oz
		Jus d'une demi-lime ou d'un quart de citron		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
Au besoin	Au besoin	Feuilles de laitue		

Dans un grand bol, combiner délicatement la chair de crabe, la moitié des crevettes et les oignons verts.

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la poudre de cari, le jus de lime, le sel et le poivre.

Déposer le mélange sur quelques feuilles de laitue déposées au fond de chaque assiette. Décorer avec le reste des crevettes. Servir immédiatement.

Donne 6 portions.

Variante : on peut également déposer la salade dans un demi-avocat.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 100 kcal | Protéines : 17 g | Glucides : 4 g | Matières grasses : 2 g

Roulés surprises au poulet

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

Andréanne Tremblay-Lebeau

1	1	Pomme rouge, coupée en cubes	150 g	5 oz
250 mL	1 tasse	Luzerne	150 g	5 oz
125 mL	1/2 tasse	Cubes de poulet cuit	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Céleri haché finement	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Cubes de fromage (variété au choix)	30 g	1 oz
30 mL	2 c. à table	Mayonnaise sans gluten	30 g	1 oz
45 mL	3 c. à table	Yogourt nature	60 g	2 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Poudre de cari sans gluten		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
2	2	Tortillas de maïs sans gluten		

Dans un bol moyen, mélanger la pomme, la luzerne, le poulet, le céleri et le fromage.

Dans un autre bol, mélanger ensemble la mayonnaise, le yogourt, le cari, le sel et le poivre. Incorporer au mélange de pommes et bien mélanger.

Étendre sur les tortillas, rouler et fermer à l'aide d'un cure-dent.

Donne 3 portions.

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 280 kcal | Protéines : 22 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 13 g | Calcium : 180 mg

Soupes et potages

69 Soupe d'hiver aux lentilles, porto et gruyère

70 Velouté de champignons

71 Bouillon de volaille

72 Soupe aux pois cassés

73 Potage aux légumes

74 Crème de tomate

75 Potage à la citrouille et au cari

76 Potage parfumé au gingembre et à la coriandre

Soupes et potages

Quoi de mieux pour débuter le repas qu'une bonne soupe chaude, surtout par temps froid ! C'est connu, une soupe fumante apaise et réconforte. Profitez-en !

Pour éviter le gluten, faites vos bouillons et vos soupes maison, c'est simple et tellement meilleur.

Utilisez les carcasses de poulet ou de bœuf pour préparer vos bouillons maison. Essayez notre délicieuse recette de bouillon qui se trouve à la page 71.

Pour varier le goût de vos bouillons, ajoutez des fines herbes fraîches, des oignons et variez les légumes utilisés.

Réfrigérez vos bouillons suite à leur préparation. Vous pourrez, par la suite, facilement enlever le surplus de gras solidifié sur le dessus du bouillon.

Congelez vos bouillons dans des contenants à glaçons et transférez-les ensuite dans des sacs en plastique. De cette façon, vous prendrez la quantité de bouillon selon vos besoins et vous en aurez toujours à portée de la main.

Pour les soupes aux nouilles, prenez des nouilles sans gluten ou des vermicelles de riz. Les soupes au riz sont également délicieuses.

Les soupes aux lentilles sont différentes et nourrissantes. De plus, elles ajoutent des protéines à votre repas. Pour les soupes, il est recommandé d'utiliser les lentilles vertes, brunes ou les lentilles Du Puy. La soupe aux lentilles peut devenir une soupe repas si elle est accompagnée de pain sans gluten et d'un morceau de fromage. Essayez notre recette de soupe d'hiver aux lentilles, porto et gruyère (page 69). Vous serez conquis !

Les crèmes de poulet ou de légumes peuvent très bien être faites à base de lait. Si vous aimez les textures plus onctueuses, ajoutez simplement un soupçon de crème.

Pour des crèmes et des potages plus consistants et veloutés, ajoutez une pomme de terre à votre recette.

Soupe d'hiver aux lentilles, porto et gruyère

Cette soupe est un vrai régal après les activités d'hiver ! *Marie-Josée Tessier*

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 à 60 minutes

50 mL	1/4 tasse	Huile d'olive		1.5 oz
2	2	Oignons, hachés	210 g	7 oz
2	2	Carottes, râpées	150 g	5 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Thym		
2 mL	1/2 c. à thé	Marjolaine		
750 mL	3 tasses	Bouillon de poulet sans gluten		24 oz
250 mL	1 tasse	Lentilles sèches (vertes ou brunes)	180 g	6 oz
1 boîte	1 boîte	Tomates étuvées en dés en conserve (796 mL/28 oz)		
50 mL	1/4 tasse	Persil frais haché (facultatif)		
50 mL	1/4 tasse	Porto (facultatif)		1.5 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
50 mL	1/4 tasse	Fromage gruyère râpé (facultatif)	30 g	1 oz

Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire revenir l'oignon et les carottes de trois à cinq minutes. Ajouter le thym et la marjolaine et faire revenir une minute de plus.

Ajouter le bouillon de poulet et les lentilles et laisser mijoter à découvert à feu modéré environ 30 minutes. Ajouter les tomates et laisser mijoter 15 minutes de plus.

Ajouter le porto, le persil, le sel et le poivre, parsemer chaque portion de gruyère et servir aussitôt.

Donne 6 portions.

Illustration page C4

Valeur nutritive par portion
Énergie : 205 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 25 g | Matières grasses : 8 g

Velouté de champignons

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Françoise Cambron

30 mL	2 c. à table	Beurre	30 g	1 oz
3	3	Échalotes françaises, émincées		
1 petit	1 petit	Oignon, émincé	120 g	4 oz
500 g	1 lb	Champignons au choix (blancs, café, pleurotes...), coupés grossièrement	500 g	17 oz
1 grosse	1 grosse	Pomme de terre, coupée en dés	210 g	7 oz
50 mL	1/4 tasse	Vin blanc		1.5 oz
1.3 à 1.5 L	5 à 6 tasses	Bouillon de poulet maison		40-48 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
250 mL	1 tasse	Lait		8 oz

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les échalotes et l'oignon et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en brassant de temps à autre.

Ajouter les champignons et la pomme de terre et bien remuer.

Ajouter le vin blanc et le bouillon de poulet en quantité suffisante pour couvrir les légumes. Réserver le reste du bouillon de poulet.

Amener à ébullition et laisser mijoter au moins 30 minutes, à découvert. Les champignons doivent être bien cuits. Saler et poivrer au goût.

Passer au mélangeur électrique ou au robot culinaire à vitesse élevée. Incorporer le lait et mélanger de nouveau. Ajuster la consistance avec le reste du bouillon de poulet afin d'obtenir un potage opaque et velouté.

Donne 6 portions.

On peut aussi combiner les champignons frais à des champignons séchés qu'on aura laissé tremper au préalable dans le vin blanc.

Note Santé | Source de fer et de vitamine C

Valeur nutritive par portion

Énergie : 120 kcal | Protéines : 6 g | Glucides : 15 g | Matières grasses : 4 g | Fer : 1.4 mg | Vitamine C : 12 mg

Bouillon de volaille

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 75 minutes

Françoise Cambron

Chaque fois que vous faites rôtir un poulet, dépecez-le et conservez les os ainsi que le jus de cuisson qui restent dans la casserole. Ces ingrédients sont la base essentielle du bouillon.

Recette pour une carcasse de poulet (multipliez la recette en fonction du nombre de carcasses que vous avez) :

1	Carcasse de poulet avec son jus de cuisson		
1	Carotte	60 g	2 oz
1	Oignon	120 g	4 oz
1	Feuille de laurier		
Au goût	Thym, persil et poivre en grains, moulu		
	Eau froide		

Dans une grande casserole, casser la carcasse en morceaux. Ajouter le jus de cuisson du poulet, la carotte, l'oignon, la feuille de laurier, le thym, le persil et le poivre.

Ajouter de l'eau froide en quantité suffisante pour couvrir tous les ingrédients. Amener à ébullition à feu moyen-élevé.

Baisser le feu et couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure. Il est inutile de cuire plus longtemps, le bouillon pourrait devenir âcre.

Retirer du feu et passer au tamis. Laisser refroidir le bouillon au réfrigérateur et jeter la carcasse et les autres ingrédients. Une fois le bouillon refroidi, le gras aura durci. Enlever celui-ci avec une cuillère et jeter.

Plus votre bouillon est gélatineux, meilleur il sera. Congelez-le en portions individuelles dans des plats en plastique, des sacs en plastique ou même un contenant de cubes à glace. Lorsque votre bouillon sera gelé, vous pourrez démouler les cubes et les remettre au congélateur dans un sac en plastique hermétique. Au moment de l'utiliser, vous pourrez prendre le nombre de cubes nécessaires à votre recette. Aucune perte ! Saler le bouillon au moment de l'utiliser et non avant de le congeler.

Soupe aux pois cassés

Françoise Cambron

Préparation : 15 minutes

Cuisson : environ 3 heures

30 mL	2 c. à table	Beurre	30 g	1 oz
1	1	Oignon, haché	120 g	4 oz
2	2	Carottes, pelées et coupées en dés	150 g	5 oz
2	2	Branches de céleri, coupées en dés	90 g	3 oz
1	1	Os de jambon (garder l'os d'une épaule avec un peu de viande dessus)		
1.75 L	7 tasses	Bouillon de volaille sans gluten		56 oz
500 mL	2 tasses	Pois cassés verts, secs	420 g	14 oz
1	1	Bouquet garni (1 feuille de laurier, 1 branche de thym, quelques branches de persil nouées ensemble à l'aide d'une corde)		
10 mL	2 c. à thé	Graines de moutarde		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre. Cuire à feu doux l'oignon, les carottes et le céleri environ 10 minutes. Remuer pour ne pas que les légumes brunissent.

Ajouter l'os de jambon, le bouillon, les pois verts, le bouquet garni et les graines de moutarde. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins trois heures en remuant de temps en temps.

Lorsque la cuisson est terminée, enlever l'os et le bouquet garni. Saler et poivrer.

Servir.

Donne 8 portions.

Note Santé | Source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 110 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 3 g | Vitamine C : 4.6 mg

Potage aux légumes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Lyne Bousquet

5		Pommes de terre	570 g	19 oz
3		Carottes	210 g	7 oz
2		Branches de céleri	90 g	3 oz
2		Oignons	210 g	7 oz
1		Petit navet	120 g	4 oz
1		Gousse d'ail		
1		Feuille de laurier		
1		Branche de thym		
125 mL	1/2 tasse	Persil frais haché	30 g	1 oz
Au goût		Sel et poivre en grains, moulu		

Couper grossièrement tous les légumes et les déposer dans une grosse marmite.

Ajouter l'ail, la feuille de laurier, le thym et le persil.

Couvrir d'eau et cuire à couvert à feu doux pendant environ 20 minutes.

Enlever la feuille de laurier et la branche de thym.

Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur électrique ou d'un robot culinaire.

Saler et poivrer.

Si le potage est trop épais, ajouter simplement de l'eau et bien mélanger.

Donne 6 à 8 portions.

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 85 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 0 g

Crème de tomate

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 80 minutes

Pierrette Marcouiller

5 mL	1 c. à thé	Huile de canola		
5 mL	1 c. à thé	Beurre		
1/2	1/2	Oignon		
Environ 30	Environ 30	Tomates cerises	510 g	17 oz
1/2	1/2	Poivron rouge, coupé grossièrement	90 g	3 oz
1/2	1/2	Poivron vert, coupé grossièrement	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Feuilles de céleri		
1	1	Carotte, râpée	60 g	2 oz
250 mL	1 tasse	Bouillon de poulet maison		8 oz
1 boîte	1 boîte	Sauce tomate (156 mL/5.5 oz)		
		ou 125 mL (1/2 tasse) de jus de tomate		
1	1	Feuille de laurier		
1	1	Gousse d'ail		
30 mL	2 c. à table	Persil frai haché		
30 mL	2 c. à table	Pâte de tomates		1 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans un chaudron, chauffer l'huile et le beurre et y faire suer l'oignon.

Ajouter les tomates, les poivrons, les feuilles de céleri, la carotte, le bouillon de poulet, la sauce ou le jus de tomate, la feuille de laurier, l'ail et le persil.

Cuire à découvert à feu moyen pendant 45 minutes, puis ajouter la pâte de tomates.

Poursuivre la cuisson à feu doux de 15 à 20 minutes.

Passer le tout au mélangeur à haute vitesse ou au robot culinaire. Couler par la suite le mélange dans un tamis pour obtenir une crème lisse et onctueuse.

La crème se conserve au congélateur.

Donne 6 à 8 portions.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 35 kcal | Protéines : 1 g | Glucides : 6 g | Matières grasses : 1 g

Potage à la citrouille et au cari

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Geneviève O'Gleman

15 mL	1 c. à table	Huile d'olive		0.5 oz
125 mL	1/2 tasse	Oignon finement haché	90 g	3 oz
1	1	Gousse d'ail, émincée		
1 paquet	1 paquet	Champignons, tranchés	227 g	8 oz
30 mL	2 c. à table	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)		
5 mL	1 c. à thé	Poudre de cari sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Noix de muscade râpée		
500 mL	2 tasses	Bouillon de poulet sans gluten		16 oz
1 boîte	1 boîte	Purée de citrouille en conserve (398 mL/14 oz)		
ou				
500 mL	2 tasses	Citrouille fraîche, cuite	120 g	4 oz
15 mL	1 c. à table	Miel liquide		0.5 oz
500 mL	2 tasses	Lait		16 oz

Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire l'oignon, l'ail et les champignons pendant 8 à 10 minutes.

Ajouter la farine, le cari et la muscade en remuant.

Cuire pendant une minute à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Incorporez le bouillon graduellement en battant au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter la citrouille et le miel en remuant. Amener à ébullition en remuant sans arrêt. Réduire le feu et cuire cinq minutes en remuant de temps en temps.

A la dernière minute, ajouter le lait et laisser chauffer quelques minutes (ne pas porter à ébullition). Servir.

Donne 8 portions.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 85 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 10 g | Matières grasses : 3 g

Potage parfumé au gingembre et à la coriandre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Geneviève O'Gleman

10 mL	2 c. à thé	Huile d'olive		
2	2	Gousses d'ail, hachées		
1	1	Oignon, haché grossièrement	120 g	4 oz
30 mL	2 c. à table	Gingembre frais haché		
1 L	4 tasses	Carottes hachées grossièrement	510 g	17 oz
1	1	Patate douce, hachée grossièrement		
750 mL	3 tasses	Bouillon de poulet (ou de légumes) sans gluten		24 oz
250 mL	1 tasse	Jus d'orange		8 oz
10 mL	2 c. à thé	Cumin, moulu		
5 mL	1 c. à thé	Coriandre séchée, moulue		
2 mL	1/2 c. à thé	Poudre de cari sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		
500 mL	2 tasses	Lait		16 oz
		Coriandre ou persil frais (facultatif)		

Dans une grande casserole, chauffer l'huile et y faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre pendant deux minutes.

Ajouter les carottes, la patate douce, le bouillon de poulet, le jus d'orange, le cumin, la coriandre, le cari, le sel et le poivre. Mélanger.

Mijoter à couvert à feu doux pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Réduire en purée au mélangeur, à vitesse élevée.

Remettre le potage dans la casserole et y ajouter le lait. Bien remuer tout en réchauffant à feu doux. Si désiré, garnir le potage de coriandre ou de persil.

Donne 6 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 145 kcal | Protéines : 6 g | Glucides : 23 g | Matières grasses : 3 g | Fibres : 3.4 g

Entrées et hors d'œuvre

79 Tartinade de saumon fumé

80 Polenta

81 Hummus

82 Olives marinées

83 Rouleaux vietnamiens

84 Canapés au chèvre

Entrées et hors-d'œuvre

L'entrée est le moment le mieux choisi pour essayer de nouvelles recettes. La présentation et le mélange des couleurs stimuleront votre appétit et donneront le ton à votre repas.

Pour des canapés ou des croûtons à salade sans gluten, prenez des tranches de votre pain sans gluten devenu moins frais et faites-les rôtir.

Attention à la contamination ! Certains hors-d'œuvre peuvent être sans gluten, mais s'ils vous sont servis en présence d'autres hors-d'œuvre, ils ont probablement été en contact avec le gluten. Méfiez-vous !

Les salades sont elles-mêmes sans gluten si elles ne contiennent pas de croûtons de blé. Il faut par contre surveiller la vinaigrette qui peut être une source cachée de gluten. N'hésitez pas à demander les ingrédients qui la composent : méfiez-vous de l'amidon, des maltodextrines, des protéines végétales hydrolysées...

Essayez nos rouleaux vietnamiens (page 83) et notre tartinade de saumon fumé (page 79) : des entrées délicieuses tout en étant simples et rapides à préparer.

Tartinade de saumon fumé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

FQMC

125 mL	1/2 tasse	Tofu soyeux ferme, émietté	120 g	4 oz
250 mL	1 tasse	Fromage à la crème	120 g	4 oz
50 mL	1/4 tasse	Yogourt nature	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Saumon en conserve, émietté	60 g	2 oz
15 mL	1 c. à table	Jus de citron		0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Câpres hachées	15 g	0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Échalote française hachée	5 g	
15 mL	1 c. à table	Aneth frais haché		
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
1 mL	1/4 c. à thé	Poivre en grains, moulu		

Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire en purée crémeuse et homogène le tofu, le fromage, le yogourt et le saumon.

Verser dans un bol, ajouter le jus de citron, les câpres, les échalotes, l'aneth, le sel et le poivre et bien mélanger.

Réfrigérer, puis servir.

Donne 6 portions.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 80 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 2 g | Matières grasses : 6 g

Polenta

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Geneviève O'Gleman

500 mL	2 tasses	Eau		16 oz
500 mL	2 tasses	Lait		16 oz
250 mL	1 tasse	Semoule de maïs	150 g	5 oz
50 mL	1/4 tasse	Parmesan fraîchement râpé	30 g	1 oz
15 mL	1 c. à table	Herbes de Provence		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans une grande casserole, porter l'eau et le lait à ébullition.

Ajouter la semoule de maïs en fouettant continuellement. Réduire le feu et cuire en remuant jusqu'à ce que la semoule soit épaissie et qu'elle ait atteint la texture d'une purée de pommes de terre. Retirer du feu.

Ajouter le fromage, les herbes, le sel et le poivre et bien mélanger.

Servir chaud comme accompagnement ou étendre sur une plaque (environ 1 cm ou 1/2 pouce d'épaisseur) et réfrigérer.

Lorsque la polenta est refroidie, tailler en différentes formes et faire griller au four ou dans une poêle dans un peu d'huile. La polenta refroidie peut servir de croûtes à pizza, de biscottes ou de croûtons à salade.

Donne 4 portions.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 205 kcal | Protéines : 9 g | Glucides : 35 g | Matières grasses : 3 g | Calcium : 230 mg

Hummus (Purée de pois chiches)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

1 boîte	1 boîte	Pois chiches en conserve (540 mL/19 oz)		
45 mL	3 c. à table	Beurre de sésame (Tahini) ou beurre d'arachides naturel	60 g	2 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Gousse d'ail, hachée		
50 mL	1/4 tasse	Jus de citron		1.5 oz
15 mL	1 c. à table	Eau		0.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile d'olive		
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		

Rincer les pois chiches à l'eau froide et bien égoutter à l'aide d'une passoire.

Mettre les pois chiches, le tahini (ou beurre d'arachides), l'ail, le jus de citron, l'eau, l'huile d'olive et le sel dans le robot culinaire ou le malaxeur et réduire en purée. Racler les rebords au besoin à l'aide d'une spatule.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse, mais épaisse. Ajouter de l'eau au besoin, si la préparation est trop épaisse.

Ajuster l'assaisonnement au goût.

Pour une collation nourrissante, accompagner l'hummus de craquelins ou de pointes de pita sans gluten et de crudités.

Donne 6 portions.

Note Santé | Bonne source d'acide folique

Valeur nutritive par portion
Énergie : 170 kcal | Protéines : 6 g | Glucides : 23 g | Matières grasses : 6 g | Acide folique : 70 mcg

Olives marinées

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Geneviève O'Gleman

1.5 L	6 tasses	Olives mélangées (au choix : noires, vertes, Kalamata...) conservées dans l'eau ou dans l'huile, rincées et égouttées	630 g	21 oz
175 mL	3/4 tasse	Huile d'olive		6 oz
75 mL	1/3 tasse	Jus d'orange		2.5 oz
		Zeste d'un citron		
2-3	2-3	Gousses d'ail, hachées grossièrement		
5 mL	1 c. à thé	Graines de moutarde		
15 mL	1 c. à table	Coriandre fraîche		
2	2	Feuilles de laurier		

Faire tremper les olives dans un grand bol rempli d'eau.

Pendant ce temps, préparer la marinade en mélangeant l'huile, le jus et le zeste dans une casserole. Chauffer à feu moyen.

Ajouter l'ail, les graines de moutarde, la coriandre et le laurier au liquide chaud et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.

Verser la marinade sur les olives qui auront été déposées dans un grand bol. Bien mélanger.

Répartir les olives marinées dans des pots et réfrigérer.

Donne 1.5 L (6 tasses) d'olives.

Illustration page C12

Note Santé | Faible en gras saturés

Valeur nutritive par portion
Énergie : 100 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 2 g | Matières grasses : 10 g | Matières grasses saturées : 1.3 g

Rouleaux vietnamiens

Préparation : 20 minutes

Cuisson : —

Jean-Pierre Desrosiers

Par rouleau:

1	1	Papier de riz (grandes feuilles)
30 mL	2 c. à table	Vermicelles de riz cuit
1	1	Feuille de laitue
2	2	Feuilles de menthe
1	1	Feuille de coriandre
1 à 2	1 à 2	Crevettes cuites ou lanières de poulet cuit
30 mL	2 c. à table	Légume cuit ou cru, coupé en juliennes (carottes, céleri, courgettes, poivrons...)

Passer rapidement chaque feuille de papier de riz sous l'eau, une feuille à la fois. Égoutter.

Garnir immédiatement de vermicelles, de laitue, de menthe, de coriandre, de viande et de légumes et rouler le papier comme un cigare.

Servir 2 à 3 rouleaux par personne.

N.B. Vous pouvez varier le contenu de vos rouleaux à l'infini ! Essayez de nouvelles combinaisons de légumes, de viandes et de fines herbes et impressionnez vos invités !

Sauce pour rouleaux vietnamiens :

75 mL	1/3 tasse	Pâte miso	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Tahini (beurre de sésame)	60 g	2 oz
5 mL	1 c. à thé	Vinaigre de riz		
5 mL	1 c. à thé	Sucre blanc granulé		
125 mL	1/2 tasse	Eau		4 oz

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Utiliser comme trempette avec les rouleaux vietnamiens.

Le papier de riz, les vermicelles de riz, le vinaigre de riz sont disponibles dans les épiceries asiatiques. Le miso est disponible dans les magasins d'aliments naturels et les épiceries asiatiques. Il est habituellement fait de fèves de soja, de riz et de sel de mer. Cependant, certaines compagnies y ajoutent aussi des céréales contenant du gluten. Vérifiez bien la liste des ingrédients !

Illustration page C7

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 90 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 11 g | Matières grasses : 3 g

Canapés au chèvre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Geneviève O'Gleman

4	4	Tranches de pain sans gluten d'environ 1.5 cm (1/2 pouce) d'épaisseur	
16	16	Feuilles de basilic frais (ou 8 feuilles d'épinard, au choix)	
4	4	Tranches minces de jambon	
8	8	Tranches de fromage de chèvre d'environ 1.5 cm (1/2 pouce) d'épaisseur	
30 mL	2 c. à table	Huile d'olive	1 oz
10 mL	2 c. à thé	Vinaigre balsamique	
5 mL	1 c. à thé	Thym séché	

Couper les tranches de pain en deux de façon à obtenir des triangles. Déposer sur une plaque allant au four.

Déposer deux feuilles de basilic sur chaque triangle.

Déposer une demi-tranche de jambon sur chaque triangle.

Déposer une tranche de fromage de chèvre sur chaque triangle.

Mélanger ensemble l'huile, le vinaigre et le thym.

Badigeonner chaque triangle de cette vinaigrette.

Cuire au four sous le gril («broil») jusqu'à ce que le fromage soit doré, soit pendant environ 5 minutes.

Servir.

Donne 4 portions.

Illustration page C5

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 325 kcal | Protéines : 17 g | Glucides : 15 g | Matières grasses : 22 g | Calcium : 300 mg

Plats principaux

87 Poulet au sésame, trempette aux poivrons rouges

88 Filets de porc au porto et aux framboises

89 Végé-Burgers

90 Quiche à la Texane

91 Croquettes de riz au fromage

92 Strata aux courgettes et aux tomates séchées

93 Quiche indienne au poulet

94 Tourte mexicaine

95 Filet de truite poché au vin blanc

96 Darnes de saumon au miel et à l'orange

97 Pâtes du pêcheur

98 Kebabs

99 Pâtes au pesto

100 Côtelettes d'agneau sauce à la menthe

101 Festin de poulet Tex-Mex

102 Chili con carne

Plats principaux

Pour le repas principal, plusieurs possibilités rapides et délicieuses s'offrent à vous. Le bœuf, le porc, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs et les légumineuses vous permettent de concocter des repas variés et savoureux.

Tous ces aliments sont naturellement sans gluten. Quelle variété ! Par contre, soyez prudent. Les mets en sauce, les viandes panées, les charcuteries, les saucisses et les mets commerciaux représentent des sources potentielles de gluten. Il faut bien lire les étiquettes et consommer des viandes ayant subies le moins de transformations possible.

Notre filet de porc au porto et aux framboises (page 88) et nos côtelettes d'agneau sauce à la menthe (page 100) sauront certainement vous séduire.

Poulet au sésame, trempette aux poivrons rouges

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Carole Alix

2	2	Poivrons rouges, coupés en deux	240 g	8 oz
125 mL	1/2 tasse	Crème à 35% m.g.		4 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
990 g	2 1/4 lb	Poitrines de poulet coupées en larges languettes	990 g	33 oz
30 mL	2 c. à table	Huile d'olive		1 oz
50 mL	1/4 tasse	Graines de sésame	30 g	1 oz
15 mL	1 c. à table	Huile d'olive		0.5 oz

Déposer les moitiés de poivrons directement sur la grille du four, la peau vers le haut.

Cuire au four sous le gril («broil») jusqu'à ce que la peau des poivrons soit presque toute noire.

Laisser refroidir, puis peler les poivrons. Cette étape donnera un léger goût de fumée à la sauce.

À l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire la chair des poivrons rouges en purée avec la crème. Ajouter le sel.

Verser la préparation dans une poêle et porter à ébullition. Réduire le feu au minimum et réserver jusqu'à ce que le poulet soit prêt.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Badigeonner les languettes de poulet d'huile d'olive puis rouler dans les graines de sésame.

Chauffer l'huile restante dans une poêle à feu moyen. Ajouter les languettes et cuire environ cinq minutes à feu moyen.

Transférer sur une plaque de cuisson et terminer la cuisson au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant environ 10 minutes.

Servir les croquettes avec la sauce aux poivrons rouges.

Donne 4 portions.

Illustration page C8

Note Santé | Excellente source de fer et bonne source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 500 kcal | Protéines : 57 g | Glucides : 7 g | Matières grasses : 26 g | Fer : 3.3 mg | Fibres : 2.3 g

Filets de porc au porto et aux framboises

Nicole Le Blanc

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 à 50 minutes

Attente : 5 à 10 minutes

125 mL	1/2 tasse	Porto		4 oz
250 mL	1 tasse	Coulis de framboises fraîches ou surgelées (Il est préférable de passer le coulis dans un tamis pour éliminer les grains)		8 oz
75 mL	1/3 tasse	Cassonade	60 g	2 oz
5 mL	1 c. à thé	Moutarde de Dijon sans gluten		
2	2	Filets de porc	480 g	16 oz

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans une petite casserole, faire chauffer le porto, le coulis de framboise, la cassonade et la moutarde de Dijon pendant environ cinq minutes à feu moyen.

Déposer les filets de porc dans un plat allant au four. Badigeonner de sauce à l'aide d'un pinceau. Réserver la sauce restante.

Cuire le porc à couvert au four préchauffé à 180°C (350°F) de 20 minutes ou jusqu'à une température interne de 40°C/100°F (rosé). Retirer du four et laisser reposer 5 à 10 minutes avant de trancher.

Déposer les tranches de filet dans les assiettes et napper de sauce.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 290 kcal | Protéines : 23 g | Glucides : 16 g | Matières grasses : 15 g | Oméga-3 : 0.11 g

Végé-Burgers

Préparation : 15 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 10 minutes

Nicole Le Blanc

15 mL	1 c. à table	Huile végétale		0.5 oz
1	1	Oignon moyen, haché finement	120 g	4 oz
2	2	Gousses d'ail, hachées		
1 boîte	1 boîte	Pois chiches, rincés et égouttés (540 mL/19 oz)		
50 mL	1/4 tasse	Persil italien frais haché		
5 mL	1 c. à thé	Cumin moulu		
175 mL	3/4 tasse	Chapelure fraîche de pain sans gluten	90 g	3 oz
1	1	Oeuf		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Au robot culinaire, réduire en purée grossière les pois chiches avec les oignons, l'ail, le persil et le cumin. Incorporer la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Façonner quatre galettes puis les réfrigérer pendant une heure.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et saisir les galettes pendant environ quatre minutes de chaque côté.

Saupoudrer de graines de sésame grillées et servir avec une salade de carottes ou de verdures.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de fer et d'acide folique

Valeur nutritive par portion

Énergie : 310 kcal | Protéines : 12 g | Glucides : 50 g | Matières grasses : 7 g | Fer : 3.3 mg | Acide folique : 110 mcg

Quiche à la Texane

Nicole Le Blanc

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 45 minutes

Croûte :

6	6	Tortillas de maïs	150 g	5 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile végétale		
45-60 mL	3-4 c. à table	Parmesan râpé	30 g	1 oz
Quelques	Quelques	Tomates séchées, conservées dans l'huile, égouttées		

Garniture :

2	2	Oeufs		
500 mL	2 tasses	Fromage cheddar fort râpé	210 g	7 oz
300 mL	1 1/4 tasse	Lait		10 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Noix de muscade râpée		
250 mL	1 tasse	Maïs en grains	210 g	7 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Disposer les tortillas dans le fond d'une assiette à tarte profonde de 25 cm (10 pouces).

Badigeonner les tortillas d'un peu d'huile et les saupoudrer de parmesan.

Disposer les tomates séchées sur les tortillas.

Cuire au four pendant environ huit minutes. Réserver.

Dans un bol, battre les œufs à l'aide d'une fourchette. Ajouter le fromage, le lait, la muscade, le maïs en grains, le sel et le poivre. Verser dans l'assiette à tarte, sur les tortillas.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la quiche soit cuit.

Servir chaud.

Donne 5 portions.

Vérifiez que les tortillas de maïs soient bien sans gluten. Certaines compagnies saupoudrent de la farine de blé sur les tortillas de maïs.

Note Santé | Excellente source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 380 kcal | Protéines : 20 g | Glucides : 28 g | Matières grasses : 21 g | Calcium : 530 mg

Croquettes de riz au fromage

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Nicole Le Blanc

500 mL	2 tasses	Riz brun cuit	390 g	13 oz
425 mL	1 3/4 tasse	Fromage râpé (au goût : cheddar fort, gouda ou gruyère)	210 g	7 oz
50 mL	1/4 tasse	Oignons verts hachés	30 g	1 oz
45 mL	3 c. à table	Fécule de pomme de terre	30 g	1 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
4	4	Blancs d'œufs		
1 mL	1/4 c. à thé	Crème de tartre		
Au goût	Au goût	Quartiers de pommes rouges ou compote de pommes (facultatif)		

Dans un bol moyen, mélanger le riz, le fromage, les oignons verts, la fécule, le sel et le poivre.

Dans un autre bol, à l'aide d'un malaxeur, battre les blancs d'œufs quelques secondes jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.

Ajouter la crème de tartre et battre à vitesse maximum jusqu'à la formation de pics fermes.

Incorporer délicatement au mélange de riz en pliant à l'aide d'une spatule.

Séparer le mélange en huit parties égales et façonner des galettes.

Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen et cuire les galettes de trois à quatre minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir immédiatement avec de la compote de pommes ou des tranches minces de pommes rouges et une salade.

Délicieux au brunch comme plat principal ou en accompagnement (former alors 12 petites galettes).

Donne 4 portions de mets principal ou 6 portions d'accompagnement.

Note Santé | Excellente source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 225 kcal | Protéines : 13 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 11 g | Calcium : 328 mg

Strata aux courgettes et aux tomates séchées

La strata est un mets composé de couches d'aliments superposés. *Nicole Le Blanc*

Préparation : 15 minutes

Attente : 2 heures

Cuisson : 40 à 50 minutes

1.5 L	6 tasses	Pain sans gluten séché et coupé en cubes	600 g	20 oz
750 mL	3 tasses	Courgettes râpées (environ 3)	390 g	13 oz
5	5	Tomates séchées, conservées dans l'huile, tranchées		
250 mL	1 tasse	Champignons tranchés	180 g	6 oz
425 mL	1 3/4 tasse	Fromage gruyère râpé	180 g	6 oz
6	6	Oeufs		
500 mL	2 tasses	Lait		16 oz
5 mL	1 c. à thé	Basilic séché		
ou				
15 mL	1 c. à table	Basilic frais haché		
1 mL	1/4 c. à thé	Noix de muscade râpée		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans un plat à gratin de 2 L (8 tasses) légèrement huilé, superposer les cubes de pain, les courgettes, les tranches de tomates séchées, les champignons et le fromage.

Dans un grand bol, battre, à l'aide d'un fouet, les œufs, le lait, le basilic, la muscade, le sel et le poivre. Verser sur la strata.

Couvrir et réfrigérer pendant au moins deux heures avant la cuisson.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F), à découvert, de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la strata soit gonflée, dorée et prise au centre.

Donne environ 8 portions.

Note Santé | Excellente source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 190 kcal | Protéines : 14 g | Glucides : 6 g | Matières grasses : 12 g | Calcium : 340 mg

Quiche indienne au poulet

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 35 à 40 minutes

Nicole Le Blanc

6	6	Tortillas de maïs	150 g	5 oz
500 mL	2 tasses	Poulet cuit coupé en cubes	300 g	10 oz
250 mL	1 tasse	Brocoli cuit coupé en morceaux	210 g	7 oz
250 mL	1 tasse	Fromage gruyère râpé ou autre fromage, au goût	120 g	4 oz
4	4	Oeufs		
30 mL	2 c. à table	Fécule de maïs		
250 mL	1 tasse	Lait		8 oz
75 mL	1/3 tasse	Yogourt nature	90 g	3 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
1 mL	1/4 c. à thé	Noix de muscade râpée		
2 à 5 mL	1/2 à 1 c. à thé	Poudre de cari sans gluten		
30 mL	2 c. à table	Persil frais haché		
6	6	Tranches de tomates	120 g	4 oz

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Huiler une assiette à tarte de 25 cm (10 pouces). Déposer les tortillas dans l'assiette en les faisant chevaucher, de façon à couvrir entièrement l'assiette à tarte.

Dans un grand bol, mélanger le poulet, le brocoli et le fromage. Répartir cette préparation sur les tortillas.

Dans un autre bol, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Ajouter la fécule de maïs et fouetter pendant deux minutes.

Ajouter le lait, le yogourt, le sel et le poivre, la muscade, la poudre de cari et bien mélanger.

Verser sur le poulet et cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 35 à 40 minutes.

Laisser refroidir cinq minutes.

Couper en pointes et garnir chacune d'une tranche de tomate et de persil haché.

Donne 6 portions.

Vérifiez que les tortillas de maïs soient bien sans gluten. Certaines compagnies saupoudrent de la farine de blé sur les tortillas de maïs.

Note Santé | Excellente source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 300 kcal | Protéines : 26 g | Glucides : 18 g | Matières grasses : 14 g | Calcium : 340 mg

Tourte mexicaine

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes

Nicole Le Blanc

5	5	Tortillas de maïs	120 g	4 oz
Un soupçon	Un soupçon	Huile d'olive		
1 boîte	1 boîte	Haricots rouges en conserve, rincés et égouttés (540 mL/19 oz)	570 g	
125 mL	1/2 tasse	Salsa douce ou forte	120 g	4 oz
1 petit	1 petit	Oignon, haché	150 g	5 oz
250 mL	1 tasse	Cheddar fort râpé ou autre fromage au goût	120 g	4 oz
250 mL	1 tasse	Maïs en grains	240 g	8 oz
Au goût	Au goût	Poivre en grains, moulu		
1	1	Avocat tranché finement (facultatif)		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Huiler légèrement le fond d'une assiette à tarte de 23 cm (9 pouces). Disposer les tortillas de façon à couvrir entièrement le fond de l'assiette et les badigeonner d'un peu d'huile. Dans un bol moyen, mélanger les haricots, la salsa, l'oignon, le fromage, le maïs et le poivre. Verser ce mélange sur les tortillas.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 15 à 20 minutes.

À la sortie du four, décorer avec l'avocat et servir immédiatement.

Donne 5 portions.

Vérifiez que les tortillas de maïs soient bien sans gluten. Certaines compagnies saupoudrent de la farine de blé sur les tortillas de maïs.

Note Santé | Excellente source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 415 kcal | Protéines : 17 g | Glucides : 48 g | Matières grasses : 17 g | Fibres : 11.8 g

Filet de truite poché au vin blanc

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes

Geneviève O'Gleman

15 mL	1 c. à table	Oignon vert haché		
15 mL	1 c. à table	Huile végétale		0.5 oz
4	4	Filets de truite	330 g	11 oz
250 mL	1 tasse	Vin blanc		8 oz
15 mL	1 c. à table	Jus de citron		0.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		
10 mL	2 c. à thé	Persil séché, haché		
5 mL	1 c. à thé	Ail haché		
4	4	Tranches de citron		

- Dans une grande poêle, faire revenir à feu moyen les oignons verts dans l'huile pendant quelques minutes.

Déposer les filets de truite et saisir un seul côté pendant une minute. Ne pas retourner.

Ajouter le vin blanc (le vin ne doit pas recouvrir les filets).

Verser le jus de citron sur les filets.

Saupoudrer le poivre, le persil et l'ail sur les filets.

Couvrir et laisser mijoter doucement de 5 à 10 minutes.

Le poisson est prêt dès que sa chair devient rosée et opaque. Ne pas trop cuire.

Garnir d'une tranche de citron.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 160 kcal | Protéines : 17 g | Glucides : 3 g | Matières grasses : 9 g | Oméga-3 : 1.02 g

Darnes de saumon au miel et à l'orange

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Geneviève O'Gleman

50 mL	1/4 tasse	Jus d'orange	1.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Zeste d'orange ou de citron	
30 mL	2 c. à table	Miel	1 oz
30 mL	2 c. à table	Moutarde de Dijon sans gluten	1 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Sel	
4	4	Darnes de saumon	

Dans un petit bol, mélanger le jus, le zeste, le miel, la moutarde et le sel.

Déposer les darnes sur une plaque allant au four.

Badigeonner le dessus des darnes de la préparation à l'orange.

Cuire au four sous le gril (« broil ») de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit glacé et la chair cuite mais encore tendre et humide (ne pas retourner les darnes lors de la cuisson).

Donne 4 portions.

Illustration page C10

Note Santé | Excellente source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 285 kcal | Protéines : 24 g | Glucides : 11 g | Matières grasses : 16 g | Oméga-3 : 2.62 g

Pâtes du pêcheur

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Geneviève O'Gleman

30 mL	2 c. à table	Huile d'olive		1 oz
15 mL	1 c. à table	Ail haché		0.5 oz
1	1	Oignon, haché	120 g	4 oz
250 mL	1 tasse	Champignons tranchés	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Vin rouge		4 oz
30 mL	2 c. à table	Pâte de tomates		1 oz
1 boîte	1 boîte	Tomates étuvées en dés (796 mL/28 oz)		
250 mL	1 tasse	Sauce tomate		8 oz
16	16	Moules nettoyées	270 g	9 oz
225 g	1/2 lb	Calmars en tranches		7.5 oz
225 g	1/2 lb	Poisson blanc en filets		7.5 oz
225 g	1/2 lb	Crevettes crues, décortiquées		7.5 oz
450 g	1 lb	Pâtes sans gluten	450 g	15 oz
50 mL	1/4 tasse	Parmesan râpé	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Basilic frais haché	15 g	0.5 oz

Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant quelques minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson pendant cinq minutes.

Ajouter le vin, la pâte de tomates, les tomates et la sauce tomate. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.

Ajouter les moules, le poisson et les crevettes, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, cuire les pâtes alimentaires selon les instructions sur l'emballage.

Ajouter les pâtes à la sauce et mélanger délicatement.

Saupoudrer de parmesan et de basilic frais. Servir.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 770 kcal | Protéines : 58 g | Glucides : 101 g | Matières grasses : 15 g | Fer : 11.2 g

Kebabs

Préparation : 15 minutes

Attente : 24 heures (ou un minimum de 2 heures)

Cuisson : 10 minutes

Geneviève O'Gleman

1 kg	2.2 lb	Agneau en cubes de 2.5 cm (1 pouce)	33 oz
50 mL	1/4 tasse	Huile d'olive	1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Sauce soya sans gluten	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Ail haché	
5 mL	1 c. à thé	Thym séché	
5 mL	1 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
5 mL	1 c. à thé	Origan séché	

Dans un contenant hermétique, mélanger l'agneau, l'huile, la sauce soya, l'ail, le thym, le poivre et l'origan.

Réfrigérer pendant environ 24 heures (ou un minimum de deux heures).

Préchauffer le four à 260°C (500°F) en prenant soin de placer la grille du four à la deuxième position à partir du haut.

Enfiler les cubes d'agneau marinés sur des brochettes.

Cuire les kebabs au four préchauffé à 260°C (500°F) pendant environ 10 minutes en les retournant à la mi-cuisson.

Accompagner les kebabs de pains pita sans gluten grillés, de tzatziki (voir recette p.115) et d'une salade garnie de fromage feta.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 500 kcal | Protéines : 48 g | Glucides : 1 g | Matières grasses : 34 g | Fer : 4.1 mg

Pâtes au pesto

Préparation : 15 à 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Andréanne Tremblay-Lebeau

750 mL	3 tasses	Pâtes sans gluten cuites	435 g	14.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Huile d'olive		
1	1	Poivron vert, coupé en lanières	150 g	5 oz
2	2	Tomates, coupées en quartiers	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Oignons en cubes	90 g	3 oz
250 mL	1 tasse	Champignons tranchés	90 g	3 oz
250 mL	1 tasse	Courgettes en rondelles	120 g	4 oz
10	10	Olives noires	30 g	1 oz
125 mL	1/2 tasse	Épis de maïs miniatures en tronçons	120 g	4 oz
75 mL	1/3 tasse	Pesto (voir recette p 114)		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
Au goût	Au goût	Parmesan frais râpé		

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire revenir le poivron, les tomates, les oignons, les champignons et les courgettes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les olives et les épis de maïs et laisser cuire quelques minutes de plus.

Ajouter les pâtes cuites et le pesto dans la casserole et réchauffer à feu doux. Ajuster la quantité de pesto au goût. Saler et poivrer.

Servir immédiatement en saupoudrant chaque portion d'un peu de parmesan.

Donne 3 portions.

Note Santé | Excellente source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 330 kcal | Protéines : 7 g | Glucides : 57 g | Matières grasses : 8 g | Vitamine C : 85 mg

Côtelettes d'agneau sauce à la menthe

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Geneviève O'Gleman

6 à 8	6 à 8	Côtelettes d'agneau		
15 mL	1 c. à table	Beurre	15 g	0.5 oz
50 mL	1/4 tasse	Eau		1.5 oz
75 mL	1/3 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
30 mL	2 c. à table	Vinaigre de vin blanc		1 oz
75 mL	1/3 tasse	Menthe fraîche hachée	10 g	

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

Dans une grande poêle, chauffer le beurre à feu moyen-élevé et saisir les côtelettes quelques minutes de chaque côté.

Placer dans un plat allant au four et cuire de 12 à 15 minutes.

Dans une petite casserole, mélanger l'eau et le sucre. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant cinq minutes.

Retirer la casserole du feu et ajouter le vinaigre et la menthe. Bien mélanger.

Servir sur les côtelettes d'agneau.

Donne 4 portions.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 280 kcal | Protéines : 24 g | Glucides : 17 g | Matières grasses : 13 g

Festin de poulet Tex-Mex

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Nicole Le Blanc

360g	1/3 lb	Demi-poitrines de poulet désossées et sans peau	360 g	12 oz
250 mL	1 tasse	Sauce salsa sans gluten	270 g	9 oz
250 mL	1 tasse	Maïs en grains	210 g	7 oz
250 mL	1 tasse	Poivrons verts coupés en dés	150 g	5 oz
375 mL	1 1/2 tasse	Fromage cheddar fort râpé	180 g	6 oz
5 mL	1 c. à thé	Origan séché		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Répartir les morceaux de poulet dans le fond d'un grand plat allant au four.

Couvrir de salsa puis ajouter le maïs et les poivrons.

Saupoudrer de fromage râpé et d'origan.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Bonne source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 240 kcal | Protéines : 23 g | Glucides : 14 g | Matières grasses : 10 g | Calcium : 220 mg

Chili con carne

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Geneviève O'Gleman

450 g	1 lb	Bœuf haché extra-maigre	450 g	15 oz
1	1	Oignon, haché finement	120 g	4 oz
1	1	Poivron vert, haché finement	150 g	5 oz
2	2	Gousses d'ail, hachées		
15 mL	1 c. à table	Poudre de chili		
15 mL	1 c. à table	Cumin moulu		
15 mL	1 c. à table	Pâte de tomates		0.5 oz
1 boîte	1 boîte	Tomates étuvées, en dés (796 mL/28 oz)		
5 mL	1 c. à thé	Flocons de piment rouge		
5 mL	1 c. à thé	Origan séché		
5 mL	1 c. à thé	Basilic séché		
1 boîte	1 boîte	Haricots rouges en conserve, égouttés et rincés (540 mL/19 oz)		
175 mL	3/4 tasse	Cheddar râpé	90 g	3 oz

Dans une grande casserole, à feu moyen, cuire le bœuf de 5 à 10 minutes.

Ajouter l'oignon, le poivron, l'ail, le chili et le cumin. Bien mélanger. Couvrir et laisser cuire cinq minutes.

Ajouter la pâte de tomates, les tomates, le piment, l'origan et le basilic. Laisser mijoter pendant 20 minutes, à découvert, en remuant régulièrement.

Ajouter les haricots rouges et poursuivre la cuisson pendant cinq minutes, toujours à découvert.

Parsemer chaque portion de cheddar râpé et disposer des tortillas de maïs sans gluten autour de l'assiette. Dépaysement garanti !

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de fer et de vitamine C

Valeur nutritive par portion

Énergie : 480 kcal | Protéines : 40 g | Glucides : 40 g | Matières grasses : 19 g | Fer : 12.7 mg | Vitamine C : 74 mg

Sauces, vinaigrettes et marinades

105 Vinaigrette fraîcheur
106 Vinaigrette d'Athènes
107 Vinaigrette aux fines herbes
108 Vinaigrette balsamique
109 Vinaigrette à l'orange
110 Vinaigrette piquante
111 Mayonnaise maison
112 Sauce béchamel
113 Sauce crémeuse aux champignons et au poivre vert
114 Pesto
115 Tzatziki
116 Marinade de Modène
117 Marinade du verger
118 Marinade crémeuse au gingembre
119 Marinade des îles
120 Marinade du pêcheur
121 Marinade citron-estragon
122 Marinade miel et ail-aye-aye

Sauces, vinaigrettes et marinades

Vous trouvez que vos viandes ont toujours le même goût ? Pour en rehausser la saveur, quoi de mieux que de les faire macérer dans une marinade ou de les napper d'une sauce onctueuse.

Malheureusement, la plupart des sauces, des marinades et des vinaigrettes commerciales cachent une source de gluten. Il est donc plus sûr d'utiliser vos propres recettes.

Pour des repas un peu plus osés, n'hésitez pas à marier le sucré et le salé, c'est génial !

Utilisez de la crème ou laissez-vous tenter par une sauce au vin.

Pour épaissir vos sauces, utilisez des farines ou des fécules sans gluten (farine de riz, fécule de maïs...). Vous obtiendrez ainsi des sauces veloutées sans gluten.

Laissez macérer la viande toute la nuit dans votre marinade maison préférée, au frigo. La viande prendra ainsi le goût relevé de la marinade et elle sera plus tendre.

Déglacez la poêle utilisée pour la cuisson de la viande avec du vin, du porto, du xérès ou du madère.

Sachez rehausser sans submerger. Le rôle des sauces, des marinades et des vinaigrettes est avant tout de stimuler vos papilles. Évitez de masquer le goût naturel des aliments !

Vinaigrette fraîcheur

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

45 mL	3 c. à table	Vinaigre de vin blanc	1.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
2 mL	1/2 c. à thé	Sel	
5 mL	1 c. à thé	Moutarde sèche sans gluten	
2 mL	1/2 c. à thé	Paprika pur	
2 mL	1/2 c. à thé	Ail haché	
125 mL	1/2 tasse	Huile d'olive	4 oz

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le sucre, le sel, la moutarde, le paprika et l'ail.

Ajouter l'huile en fouettant pour obtenir une émulsion. Servir.

Donne 6 portions de 30 mL (2 c. à table).

Valeur nutritive par portion
Énergie : 180 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 2 g | Matières grasses : 19 g

Vinaigrette d'Athènes

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

30 mL	2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	1 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Ail haché	
5 mL	1 c. à thé	Origan séché	
1 mL	1/4 c. à thé	Sel	
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
5 mL	1 c. à thé	Fines herbes fraîches	
2 mL	1/2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
75 mL	1/3 tasse	Huile d'olive	2.5 oz

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le jus de citron, l'ail, l'origan, le sel, le poivre, les fines herbes et le sucre.

Ajouter l'huile en fouettant pour obtenir une émulsion.

Donne 5 portions de 30 mL (2 c. à table).

Valeur nutritive par portion
Énergie : 140 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 1 g | Matières grasses : 15 g

Vinaigrette aux fines herbes

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

45 mL	3 c. à table	Vinaigre de vin blanc ou rouge	1.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Persil frais haché	
5 mL	1 c. à thé	Estragon frais haché	
5 mL	1 c. à thé	Origan séché	
5 mL	1 c. à thé	Ciboulette fraîche hachée	
1 mL	1/4 c. à thé	Sel	
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
2 mL	1/2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
125 mL	1/2 tasse	Huile d'olive	4 oz

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le persil, l'estragon, l'origan, la ciboulette, le sel, le poivre et le sucre.

Ajouter l'huile en fouettant pour obtenir une émulsion.

Donne 6 portions de 30 mL (2 c. à table).

Valeur nutritive par portion
Énergie : 175 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 1 g | Matières grasses : 19 g

Vinaigrette balsamique

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

30 mL	2 c. à table	Vinaigre balsamique	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Moutarde de Dijon	
1 mL	1/4 c. à thé	Sel	
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
2 mL	1/2 c. à thé	Sucre blanc granulé	
75 mL	1/3 tasse	Huile d'olive	2.5 oz

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel, le poivre et le sucre.

Ajouter l'huile en fouettant pour obtenir une émulsion. Servir.

Donne 4 portions de 30 mL (2 c. à table).

Valeur nutritive par portion
Énergie : 180 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 2 g | Matières grasses : 19 g

Vinaigrette à l'orange

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

30 mL	2 c. à table	Jus d'orange pur	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Zeste d'orange	
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
5 mL	1 c. à thé	Graines de sésame	
75 mL	1/3 tasse	Huile végétale	2.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile de sésame	

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'orange, le zeste, le poivre et les graines de sésame.

Ajouter l'huile végétale et l'huile de sésame en fouettant pour obtenir une émulsion. Servir.

Donne 4 portions de 30 mL (2 c. à table).

Valeur nutritive par portion
Énergie : 175 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 1 g | Matières grasses : 19 g

Vinaigrette piquante

Préparation : 5 à 10 minutes

FQMC

Cuisson : —

175 mL	3/4 tasse	Jus de tomate		6 oz
50 mL	1/4 tasse	Vinaigre de vin rouge ou blanc		1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Oignon haché finement	15 g	0.5 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Moutarde de Dijon		
1 mL	1/4 c. à thé	Chili pur broyé		
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de tomate, le vinaigre, l'oignon, la moutarde, le chili, le sel et le poivre. Servir.

Donne 8 portions de 30 mL (2 c. à table).

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 10 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 2 g | Matières grasses : 0 g

Mayonnaise maison

FQMC

Préparation : 10 minutes

Cuisson : —

2	2	Jaunes d'œufs	
1 mL	1/4 c. à thé	Sel	
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu	
15 mL	1 c. à table	Moutarde de Dijon	0.5 oz
300 mL	1 1/4 tasse	Huile végétale	10 oz
15 mL	1 c. à table	Jus de citron ou vinaigre de vin blanc	0.5 oz

Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet battre les jaunes d'œufs, le sel, le poivre et la moutarde pendant une minute.

Ajouter l'huile, goutte à goutte, en fouettant continuellement.

À mesure que le mélange épaissit, continuer à verser l'huile en un mince filet, en fouettant constamment.

Toujours en fouettant, incorporer le jus de citron ou le vinaigre.

Se conserve pendant une semaine au réfrigérateur.

Donne 300 mL (1 1/4 tasse).

Variantes : voici quelques idées pour ajouter saveur et variété à vos mayonnaises. À la fin de la préparation, ajoutez 10 mL (2 c. à thé) d'ail haché ou 15 mL (1 c. à table) d'origan ou 15 mL (1 c. à table) d'estragon ou 15 mL (1 c. à table) de fines herbes ou 15 mL (1 c. à table) supplémentaires de moutarde de Dijon ou 15 mL de cari ou l'ingrédient de votre choix.

Valeur nutritive par portion de 15 mL (1 c. à table)
Énergie : 135 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 0 g | Matières grasses : 15 g

Sauce béchamel

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Marie-Marthe Forest

45 mL	3 c. à table	Margarine non-hydrogénée	45 g	1.5 oz
1/2	1/2	Oignon, haché finement	60 g	2 oz
30 mL	2 c. à table	Farine de riz blanc	15 g	0.5 oz
500 mL	2 tasses	Lait		16 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Cerfeuil séché		
5 mL	1 c. à thé	Persil séché		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
1 mL	1/4 c. à thé	Poivre en grains, moulu		

Dans une casserole moyenne, faire fondre la margarine à feu moyen et y faire suer l'oignon.

Ajouter la farine et brasser rapidement pendant quelques secondes.

Incorporer le lait graduellement en remuant sans arrêt à l'aide d'un fouet. Amener à ébullition à feu moyen, en continuant de remuer sans arrêt jusqu'à épaississement.

Ajouter le cerfeuil, le persil, le sel et le poivre en continuant de brasser.

Donne 625 mL (2 1/2 tasses) de sauce.

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion de 75 mL (1/3 tasse)
Énergie : 105 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 7 g | Matières grasses : 7 g | Calcium : 105 mg

Sauce crémeuse aux champignons et poivre vert

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 7 minutes

FQMC

30 mL	2 c. à table	Beurre	30 g	1 oz
1	1	Gousse d'ail, hachée		
500 mL	2 tasses	Champignons, en minces tranches	150 g	5 oz
15 mL	1 c. à table	Poivre vert en conserve		0.5 oz
30 mL	2 c. à table	Vin blanc		1 oz
125 mL	1/2 tasse	Bouillon de poulet sans gluten		4 oz
125 mL	1/2 tasse	Crème 15 % m.g.		4 oz

Dans une poêle faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail, les champignons et le poivre vert. Cuire pendant cinq minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et dorés.

Ajouter le vin, le bouillon et la crème. Laisser mijoter pendant deux minutes à découvert en remuant continuellement.

Servir immédiatement.

Donne 4 portions.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 175 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 4 g | Matières grasses : 17 g

Pesto

Préparation : 10 minutes

Cuisson : —

FQMC

75 mL	1/3 tasse	Pignons (noix de pin)	45 g	1.5 oz
2	2	Bouquets de basilic frais		
2	2	Gousses d'ail, hachées		
75 mL	1/3 tasse	Parmesan râpé	30 g	1 oz
75 mL	1/3 tasse	Huile d'olive		2.5 oz

Dans une poêle, sans ajouter d'huile, rôtir les pignons, à feu moyen-élevé, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés.

À l'aide d'un robot culinaire, hacher finement le basilic.

Sans arrêter le robot culinaire, ajouter les pignons, l'ail et le parmesan.

Laisser tourner le robot pendant quelques secondes puis ajouter lentement l'huile d'olive, en un mince filet.

Continuer de mélanger pendant quelques secondes puis transférer dans un pot. Se conserve quelques semaines au réfrigérateur.

Donne 375 mL (1 1/2 tasse) de pesto.

Note Santé | Bonne source de fibres

Valeur nutritive par portion de 50 mL (1/4 tasse)
Énergie : 180 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 1 g | Matières grasses : 18 g | Fibres : 4.8 g

Tzatziki

Préparation : 15 minutes

Attente : 24 heures

Cuisson : —

Geneviève O'Gleman

1		Concombre moyen, pelé, épépiné et râpé	
10 mL	2 c. à thé	Sel	
175 mL	3/4 tasse	Yogourt nature	6 oz
5 mL	1 c. à thé	Ail haché	
5 mL	1 c. à thé	Origan grec séché	

Dans une passoire ou un tamis, saupoudrer le sel sur le concombre râpé.

Laisser dégorger pendant une heure en remuant de temps en temps.

À l'aide d'un pilon, écraser la pulpe de concombre pour extraire le plus d'eau possible.

Mélanger la pulpe de concombre, le yogourt, l'ail et l'origan. Réfrigérer 24 heures. (En laissant macérer le concombre dans le yogourt pendant plusieurs heures, le concombre se gorgera de yogourt pour donner un mélange plus onctueux et savoureux.)

Servir en accompagnement de kebabs et autres mets grecs.

Donne 250 mL (1 tasse) de tzatziki.

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion de 50 mL (1/4 tasse)
Énergie : 20 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 3 g | Matières grasses : 0 g

Marinade de Modène

Cette marinade se marie très bien avec le poulet, le lapin ou autres viandes blanches.

Marie-France Verreault

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

125 mL	1/2 tasse	Huile d'olive
125 mL	1/2 tasse	Vinaigre balsamique de Modène
2	2	Gousses d'ail, émincées
5 mL	1 c. à thé	Origan séché
2 mL	1/2 c. à thé	Sel
5 mL	1 c. à thé	Marjolaine séchée
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner la viande choisie quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Donne 250 mL (1 tasse) de marinade.

Marinade du verger

Délicieux avec l'agneau !

Marie-France Verreault

Préparation : 5 minutes

Cuisson : —

175 mL	3/4 tasse	Jus de pommes sans sucre, concentré, décongelé		6 oz
125 mL	1/2 tasse	Vinaigre de cidre		4 oz
50 mL	1/4 tasse	Miel	90 g	3 oz
5 mL	1 c. à thé	Romarin séché		

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner l'agneau quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Donne environ 375 mL (1 1/2 tasse) de marinade.

Marinade crémeuse au gingembre

Accompagne le porc, la volaille ou les crevettes.

Marie-France Verreault

Préparation : 5 minutes

Cuisson : —

250 mL	1 tasse	Yogourt nature	270 g	9 oz
15 mL	1 c. à table	Racine de gingembre hachée		
10 mL	2 c. à thé	Coriandre moulue		
5 mL	1 c. à thé	Zeste d'orange râpé		
1 mL	1/4 c. à thé	Piment fort		

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner la viande choisie quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de marinade.

Marinade des îles

Préparation : 5 minutes

Marie-France Verreault

Cuisson : —

75 mL	1/3 tasse	Pâte de tomates	90 g	3 oz
75 mL	1/3 tasse	Sirop d'érable (ou sirop de maïs)	90 g	3 oz
75 mL	1/3 tasse	Jus d'ananas		2.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Cannelle en bâton, moulue		
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre de Cayenne		

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner la viande choisie quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Donne environ 250 mL (1 tasse) de marinade.

Marinade du pêcheur

Préparation : 5 à 10 minutes

Cuisson : —

Nicole Le Blanc

15 mL	1 c. à table	Moutarde de Dijon	0.5 oz
30 mL	2 c. à table	Cassonade	
5 mL	1 c. à thé	Sauce soya sans gluten	
30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
15 mL	1 c. à table	Huile d'olive	
30 mL	2 c. à table	Oignons verts hachés	0.5 oz

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner des filets de truite ou de saumon quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Donne 125 mL (1/2 tasse) de marinade.

Marinade citron-estragon

Préparation : 5 minutes

Nicole Le Blanc

Cuisson : —

30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
15 mL	1 c. à table	Beurre fondu	0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Huile d'olive	0.5 oz
5 mL	1 c. à thé	Estragon frais haché	
1	1	Gousse d'ail, émincée	
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu	

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner la viande choisie quelques heures au réfrigérateur.

Cuire la viande au four, dans la poêle ou sur le gril du barbecue, au choix.

Marinade miel et ail-aye-aye

Préparation : 15 minutes

Cuisson : —

Nicole Le Blanc

50 mL	1/4 tasse	Sauce soja sans gluten	1.5 oz
50 mL	1/4 tasse	Huile d'olive	1.5 oz
3	3	Gousses d'ail, émincées	
30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
15 mL	1 c. à table	Miel	0.5 oz

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Y laisser mariner des cubes de volaille ou de boeuf quelques heures au réfrigérateur.

Embrocher en alternant avec des morceaux de poivrons, d'oignons espagnol, de champignons et d'ananas frais ou en conserve.

Cuire les brochettes au four ou sur le gril du barbecue, au choix.

Délicieux !

Accompagnements

125 Salade Kartoffel

126 Frites de patates douces et de navet

127 Juliennes de légumes au vinaigre balsamique

128 Haricots au beurre et aux noix

129 Riz gratiné au parmesan

130 Riz sauvage des grands soirs

131 Riz forestier

Accompagnements

D'innombrables possibilités s'offrent à vous pour enrichir en saveurs et en couleurs le contenu de vos assiettes.

Vous voulez improviser et créer vos propres accompagnements ? Un conseil : évitez de masquer la saveur naturelle des légumes en ajoutant des épices en excès. Parfumez-les d'herbes fraîches, de graines de sésame, de jus ou de zestes d'agrume.

Portez une attention particulière aux pommes de terre frites (au restaurant, l'huile est souvent contaminée), aux légumes panés ou frits, aux légumes servis avec une sauce contenant de la farine, aux feuilletés de légumes…

Salade Kartoffel

Kartoffel veut dire pomme de terre en allemand.

Geneviève O'Gleman

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

1.5 kg	3 lbs	Pommes de terre rouges (environ 8), lavées, non pelées et coupées en gros cubes	1.5 kg	53 oz
50 mL	1/4 tasse	Vinaigre de vin blanc		1.5 oz
15 mL	1 c. à table	Sucre blanc granulé		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
1 mL	1/4 c. à thé	Graines de moutarde		
1 mL	1/4 c. à thé	Poivre en grains, moulu		
175 mL	3/4 tasse	Crème sure légère	180 g	6 oz
5 mL	1 c. à thé	Moutarde de Dijon		
2	2	Œufs durs, hachés		
5 mL	1 c. à thé	Aneth frais		
6	6	Oignons verts, hachés finement	30 g	1 oz

Dans une grande casserole, cuire les pommes de terre à feu doux pendant environ 15 minutes (la pomme de terre est cuite lorsqu'une fourchette s'insère facilement dans la chair).

Égoutter et mettre dans un grand bol.

Dans un bol allant au micro-ondes, réunir le vinaigre, le sucre, le sel, les graines de moutarde et le poivre. Chauffer à intensité élevée pendant 30 secondes. Verser sur les pommes de terre.

Remuer délicatement jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Dans le même bol utilisé pour le vinaigre, mélanger la crème sure, la moutarde, les œufs, l'aneth et les oignons. Incorporer délicatement aux pommes de terre.

Réfrigérer puis servir.

Donne 6 à 8 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 215 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 37 g | Matières grasses : 4 g | Fibres : 3.1 g

Frites de patates douces et de navet

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 30 minutes

Geneviève O'Gleman

750 mL	3 tasses	Huile canola		24 oz
2	2	Patates douces	240 g	8 oz
1	1	Petit navet	120 g	4 oz
Au goût	Au goût	Sel de mer		

Verser l'huile dans une grande casserole. Réchauffer.

Trancher le navet et les patates douces en bâtonnets de 1 cm (1/2 pouce) d'épaisseur et de largeur.

Ajouter délicatement les bâtonnets dans l'huile chaude et cuire à feu moyen-élevé.

Lorsque l'extérieur des bâtonnets devient doré, retirer les frites de l'huile et égoutter.

Saupoudrer de sel et servir.

Donne 4 portions.

Illustration page C11

Valeur nutritive par portion
Énergie : 165 kcal | Protéines : 1 g | Glucides : 9 g | Matières grasses : 14 g

Juliennes de légumes au vinaigre balsamique

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes

Geneviève O'Gleman

15 mL	1 c. à table	Huile d'olive		0.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Ail haché		
1	1	Oignon rouge	120 g	4 oz
1/2	1/2	Poivron vert	90 g	3 oz
1/2	1/2	Poivron jaune	90 g	3 oz
1/2	1/2	Poivron rouge	90 g	3 oz
1	1	Courgette	150 g	5 oz
250 mL	1 tasse	Champignons	90 g	3 oz
30 mL	2 c. à table	Vinaigre balsamique		1 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Poivre en grains, moulu		
50 mL	1/4 tasse	Noix de pin (ou autres noix hachées, au choix)	30 g	1 oz

Couper tous les légumes en juliennes.

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif et y ajouter l'ail et l'oignon. Cuire pendant environ trois minutes, en remuant.

Ajouter les juliennes de poivrons, de courgette et de champignons.

Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore fermes. Remuer fréquemment.

Ajouter le vinaigre balsamique et bien mélanger pour enrober les légumes.

Servir. Parsemer chaque portion de poivre moulu et de noix de pin.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Excellente source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 85 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 7 g | Matières grasses : 5 g | Vitamine C : 70 mg

Haricots au beurre et aux noix

Geneviève O'Gleman

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

50 mL	1/4 tasse	Beurre	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Noix de Grenoble hachées (ou amandes hachées)	30 g	1 oz
500 g	1 lb	Haricots verts	500 g	17 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de citron		1 oz
Au goût	Au goût	Poivre en grains, moulu		

Dans une petite casserole, à feu moyen, faire revenir les noix dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajouter le jus de citron et mélanger.

Pendant ce temps, cuire à la vapeur les haricots verts.

Déposer les haricots dans un plat de service.

Verser le mélange au beurre sur les haricots et ajouter le poivre.

Donne 4 à 6 portions.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 375 kcal | Protéines : 16 g | Glucides : 55 g | Matières grasses : 12 g

Riz gratiné au parmesan

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 à 30 minutes

Andréanne Tremblay-Lebeau

175 mL	3/4 tasse	Riz non cuit	150 g	5 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile d'olive		
1 petit	1 petit	Oignon, haché finement	60 g	2 oz
50 mL	1/4 tasse	Poivron rouge haché	30 g	1 oz
1	1	Branche de céleri, hachée	60 g	2 oz
50 mL	1/4 tasse	Champignons tranchés	30 g	1 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
125 mL	1/2 tasse	Parmesan frais râpé	60 g	2 oz

Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et y faire revenir l'oignon, le poivron et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les champignons et faire revenir quelques minutes de plus. Saler et poivrer.

Dans un plat à gratin, mélanger le riz et le mélange de légumes. Saupoudrer de parmesan.

Faire gratiner au four sous le gril (« broil ») quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Servir immédiatement comme accompagnement de vos viandes.

Donne 4 à 6 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 140 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 22 g | Matières grasses : 4 g | Fibres : 7.1 g

Riz sauvage des grands soirs

Louise Lambert-Lagacé

Préparation : 15 minutes

Attente : 12 à 24 heures

Cuisson : 40 minutes

250 mL	1 tasse	Riz sauvage cru	150 g	5 oz
5 mL	1 c. à thé	Sel		
75 mL	1/3 tasse	Noisettes naturelles, grillées	150 g	5 oz
75 mL	1/3 tasse	Raisins secs	60 g	2 oz
50 mL	1/4 tasse	Jus d'orange		1.5 oz
1	1	Pomme non-pelée coupée en petits morceaux		
2 mL	1/2 c. à thé	Cardamome		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Cuisson du riz sauvage :

Laisser tremper le riz toute une nuit dans 3 tasses d'eau. Égoutter.

Amener à ébullition 1 L (4 tasses) d'eau légèrement salée. Ajouter le riz, réduire le feu et couvrir.

Cuire de 20 à 30 minutes à feu moyen. Égoutter (ne pas attendre que l'eau soit toute absorbée). Le riz sauvage, une fois cuit, quadruple de volume.

Conserver au réfrigérateur.

* Pour une cuisson plus rapide, faire bouillir le riz sec dans 750 mL (3 tasses) d'eau pendant cinq minutes. Retirer du feu et laisser tremper une heure. Égoutter et mesurer. Poursuivre selon les étapes précédentes.

Préparation du riz :

Étaler les noisettes sur une plaque à cuisson et les faire griller au four à 180°C (350°F) pendant une dizaine de minutes. Surveiller pour ne pas qu'elles brûlent.

Faire tremper les raisins dans le jus d'orange jusqu'à ce qu'ils gonflent.

Incorporer au riz cuit les noisettes grillées, les raisins gonflés, le jus d'orange, les morceaux de pommes, la cardamome, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Réchauffer au micro-ondes avant de servir.

Donne 6 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 290 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 35 g | Matières grasses : 13 g | Fibres : 7.1 g

Riz forestier

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

FQMC

15 mL	1 c. à table	Huile		0.5 oz
1	1	Oignon, haché	120 g	4 oz
1	1	Gousse d'ail, hachée		
1 paquet	1 paquet	Champignons, pelés et coupés en 4 (environ 3 tasses)	227 g	8 oz
500 mL	2 tasses	Riz cuit	330 g	11 oz
5 mL	1 c. à thé	Thym séché		
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et cuire en remuant pendant environ cinq minutes.

Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson cinq autres minutes.

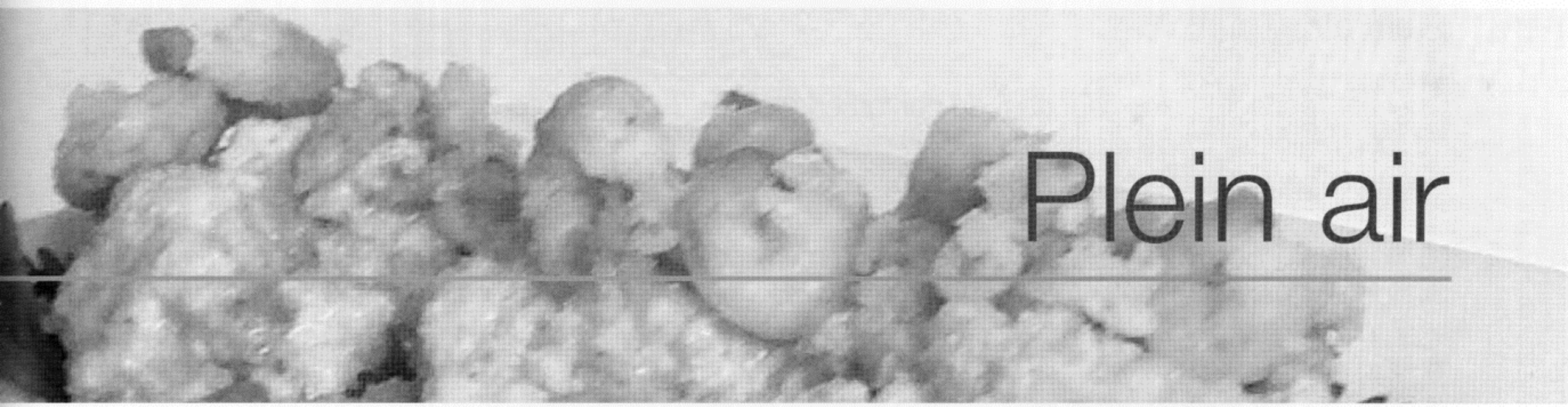
Ajouter le riz et le thym. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Servir lorsque le riz est bien chaud.

Donne 4 portions.

Note Santé | Bonne source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 165 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 28 g | Matières grasses : 4 g | Fer : 3.1 mg



Plein air

135 Paella version plein-air

136 Casserole de crevettes au cari

137 Salade éclair aux pois chiches

138 Salade de thon aux noix et aux pommes

139 Pâtes aux palourdes

140 Crêpes aux pommes et au gruyère

Quel est l'aspect le plus important du confort en plein air ? Certains penseront tout de suite à leur tente ou leur matelas. Cependant, selon bien des gens, c'est la nourriture qui arrive au premier rang des éléments sécurisants lors d'une excursion.

La nourriture déshydratée, conçue particulièrement pour le camping, est devenue, pour des raisons pratiques, la solution idéale pour un repas en randonnée. Cependant, ce type de produit est rarement exempt de gluten. Par contre, si vous faites beaucoup d'activités de plein air et ce, pendant plusieurs jours d'affilée, pourquoi ne pas investir dans l'équipement nécessaire pour déshydrater vos mets ? On peut en trouver sur le marché pour environ 50,00 $ et ceci vous permet de déshydrater n'importe laquelle de vos recettes préférées. Il vous suffira de la réhydrater une fois sur place.

Pour vous donner de l'énergie lors de vos excursions, pensez aux glucides. On les retrouve dans les fruits, les légumes, le riz, les légumineuses, les produits céréaliers, les noix, le lait et le yogourt. Les glucides présents dans ces aliments vous fournissent de l'énergie pour une plus longue période de temps que si vous aviez consommé des sucres simples comme le miel ou le chocolat.

Étant donné les risques d'apporter de la viande durant vos expéditions en plein air, remplacez cette dernière par une autre source de protéines soit les légumineuses, les graines, les noix ou le tofu.

En plein air notre corps est constamment en action et a besoin de plus d'énergie. Cela ne signifie pas nécessairement de prendre de plus grosses portions aux repas, mais plutôt plusieurs petits repas ou collations au fil de votre randonnée.

De plus, n'oubliez pas de bien vous hydrater. La soif n'est pas toujours un bon repère. Lorsque vous faites de l'activité physique, buvez continuellement. L'idéal est de boire au moins 125 mL (1/2 tasse – 4 onces) de liquide à chaque demi-heure d'activité. Plus l'activité est intense et plus il fait chaud, plus vos besoins en liquides seront élevés. Pensez-y !

Paella version plein-air

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Marie-Josée Tessier

500 mL	2 tasses	Eau		16 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
5 mL	1 c. à thé	Huile		
250 mL	1 tasse	Riz basmati	210 g	7 oz
3	3	Gousses d'ail		
1	1	Poivron rouge frais ou un petit pot de poivrons doux conservés dans l'huile		
5 mL	1 c. à thé	Huile		
2 mL	1/2 c. à thé	Safran		
450 g	1 lb	Moules et crevettes dans la saumure (disponible dans plusieurs poissonneries)		15 oz

Porter l'eau à ébullition avec le sel et l'huile.

Ajouter le riz, couvrir et cuire à feu moyen-bas de 15 à 20 minutes. Réserver.

Pendant la cuisson du riz, hacher l'ail et couper grossièrement le poivron.

Faire revenir l'ail dans l'huile pendant une minute et ajouter les poivrons. Cuire de cinq à sept minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Réduire le feu et ajouter le riz.

Ajouter le safran et bien mélanger.

Rincer les moules et les crevettes puis ajouter à la paella. Mélanger délicatement.

Donne 4 portions.

Note Santé | Excellente source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 225 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 44 g | Matières grasses : 3 g | Vitamine C : 55 mg

Casserole de crevettes au cari

Marie-Josée Tessier

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

500 mL	2 tasses	Eau		16 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
5 mL	1 c. à thé	Huile d'olive		
250 mL	1 tasse	Riz basmati	210 g	7 oz
30 mL	2 c. à table	Cari sans gluten		
30 mL	2 c. à table	Bouillon de poulet sans gluten, déshydraté		1 oz
30 mL	2 c. à table	Fécule de maïs	15 g	0.5 oz
125 mL	1/2 tasse	Eau		4 oz
450 g	1 lb	Crevettes congelées ou en conserve		15 oz
1	1	Oignon, coupé en tranches fines	120 g	4 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile		
1	1	Poivron rouge frais ou un petit pot de poivrons doux conservés dans l'huile	180 g	6 oz
Au goût	Au goût	Sel et poivre en grains, moulu		
15 mL	1 c. à table	Graines de sésame grillées (facultatif)	3 g	

Dans une casserole moyenne, porter l'eau à ébullition avec le sel et l'huile.

Ajouter le riz à l'eau, couvrir et cuire à feu moyen-bas de 15 à 20 minutes.

Réserver.

Dans un petit bol, combiner le cari, le bouillon de poulet et la fécule de maïs. Ajouter l'eau et remuer pour obtenir un mélange homogène.

Dans un grand poêlon, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant quelques minutes.

Ajouter le poivron rouge et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.

Ajouter le mélange au cari et les crevettes (décongelées et égouttées). Porter à ébullition pour faire épaissir la sauce.

Servir sur un lit de riz. Décorer de graines de sésame.

Donne 4 portions.

Cette recette est un de mes premiers repas en kayak de mer. Les crevettes congelées peuvent décongeler doucement lors de la première journée. Toutefois s'il fait trop chaud, utilisez des crevettes en conserve.

Note Santé | Excellente source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 380 kcal | Protéines : 28 g | Glucides : 53 g | Matières grasses : 6 g | Fer : 4.3 mg

Salade éclair aux pois chiches

Préparation : 15 minutes

Marie-Josée Tessier

Cuisson : —

1 boîte	1 boîte	Pois chiches en conserve (540 mL/19 oz)	
1	1	Pomme	
1	1	Branche de céleri	
50 mL	1/4 tasse	Huile d'olive	1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de citron	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Thym séché	
Au goût	Au goût	Poivre en grains, moulu	

Rincer les pois chiches à l'eau fraîche et bien égoutter.

Hacher la pomme et le céleri.

Mélanger tous les ingrédients ensemble et servir.

Donne 2 portions.

La pomme et le céleri se conservent assez bien en plein air. Le céleri doit être bien asséché avant d'être mis dans un sac hermétique. Cette salade peut se conserver pendant deux jours.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 635 kcal | Protéines : 14 g | Glucides : 75 g | Matières grasses : 31 g

Salade de thon aux noix et aux pommes

Préparation : 15 minutes

Marie-Josée Tessier

Cuisson : —

125 mL	1/2 tasse	Riz cuit	150 g	5 oz
1 boîte	1 boîte	Thon en conserve dans l'huile (170 g/5.5 oz)		
1	1	Poivron, haché grossièrement		
1	1	Pomme, hachée grossièrement		
75 mL	1/3 tasse	Noix de Grenoble hachées	60 g	2 oz
15 mL	1 c. à table	Huile		0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Jus de citron		0.5 oz
Au goût	Au goût	Fines herbes séchées		
Au goût	Au goût	Poivre en grains, moulu		

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients et servir.

Donne 2 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 430 kcal | Protéines : 18 g | Glucides : 39 g | Matières grasses : 22 g | Fibres : 6.3 g

Pâtes aux palourdes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Marie-Josée Tessier

1	1	Oignon, haché finement	120 g	4 oz
2	2	Gousses d'ail, hachées finement		
15 mL	1 c. à table	Huile		0.5 oz
1 boîte	1 boîte	Tomates concassées en conserve (796 mL/28 oz)		
1 boîte	1 boîte	Palourdes en conserve, égouttées et rincées (150 mL/5 oz)		
5 mL	1 c. à thé	Basilic séché		
Au goût	Au goût	Poivre en grains, moulu		
		Pâtes alimentaires sans gluten, cuites		

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.

Ajouter les tomates, le basilic et le poivre et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Juste avant de servir, ajouter les palourdes. Réchauffer et servir sur un lit de pâtes sans gluten.

Donne 2 à 4 portions.

Cette sauce est un des derniers plats de mes séjours en plein air parce qu'elle contient très peu de produits frais.

Note Santé | Excellente source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 110 kcal | Protéines : 7 g | Glucides : 11 g | Matières grasses : 4 g | Fer : 8.6 mg

Crêpes aux pommes et au gruyère

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Marie-Josée Tessier

250 mL	1 tasse	Mélange sans gluten pour crêpes (déjà mesuré dans un sachet hermétique)	150 g	5 oz
2	2	Oeufs (se conservent trois jours sans réfrigération)		
325 mL	1 1/2 tasse	Lait (ou 75 mL (1/3 tasse) de lait en poudre dissout dans 325 mL (1 1/2 tasse) d'eau)		11 oz
50 mL	1/4 tasse	Huile		1.5 oz
2	2	Pommes, en tranches	300 g	10 oz
5 mL	1 c. à thé	Huile		1.5 oz
75 mL	1/3 tasse	Gruyère râpé	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Amandes tranchées (facultatif)	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Sirop d'érable (facultatif)		1.5 oz

Dans un grand bol, mélanger la farine, les œufs, le lait et l'huile.

Dans un poêlon, faire revenir les pommes dans un peu d'huile. Retirer et réserver.

Cuire la pâte à crêpe dans le poêlon, la tourner pour faire cuire le deuxième côté. Mettre quelques morceaux de pomme et un peu de gruyère sur la crêpe. Le gruyère devrait fondre avec la chaleur du feu.

Saupoudrer chaque portion d'amandes. Si vous avez un peu de sirop d'érable, ce sera un vrai festin !

Donne 2 à 4 portions.

Note Santé | Excellente source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 400 kcal | Protéines : 12 g | Glucides : 39 g | Matières grasses : 22 g | Oméga-3 : 1.44 g

Desserts

143 Délice glacé aux fraises
144 Sucettes glacées
146 Glace aux bleuets
147 Clafoutis aux cerises
148 Carrés aux dattes nouveau genre
149 Douceurs aux amandes et aux canneberges
150 Gâteau aux amandes au parfum d'orange
152 Petits gâteaux aux fruits du temps des fêtes
154 Gâteau croustillant aux bleuets
156 Gâteau passe-partout aux noisettes parfumé au café
158 Tarte velours chocolatée
160 Gâteau léger au fromage et aux fruits frais
162 Gâteau aux raisins et à la noix de coco
163 Biscuits aux pommes de terre
164 Gâteau éponge à l'orange
165 Bouchées campagnardes aux framboises
166 Crème chocolatée
167 Pouding au chocolat
168 Fudge à l'ancienne
169 Crème anglaise
170 Figues caramélisées

Desserts

Les desserts représentent souvent un vrai casse-tête lorsque l'on doit suivre le régime sans gluten. Plusieurs desserts contiennent du gluten : gâteaux, biscuits, mille-feuilles, tartes, beignes, croustades... Il est quand même possible de déguster des douceurs sucrées sans gluten.

Pour des desserts sans gluten, comme toujours, la clé du succès est de les cuisiner vous-même. Utilisez des farines sans gluten pour faire vos gâteaux et vos biscuits préférés. Notre mélange de farines tout usage sans gluten (page 22) donne de très bons résultats.

Redécouvrez les fruits. Il en existe sur le marché une grande variété ! Juteux et savoureux, les fruits sont une excellente façon de varier vos desserts : une salade de fruits exotiques, des fraises avec de la crème fouettée, des fruits nappés de yogourt... Plusieurs yogourts sont sans gluten, il suffit de lire la liste des ingrédients. Essayez aussi notre recette de crème anglaise à la page 169.

Sucrez-vous le bec avec du sucre à la crème, du fudge ou du caramel maison. Une petite bouchée saura satisfaire votre dent sucrée.

Et que penser du chocolat? Choisissez un chocolat pur contenant peu d'ingrédients. De cette façon, on élimine les chances de consommer des ingrédients à éviter. Le choix d'un chocolat noir, d'un chocolat au lait ou d'un chocolat blanc sera selon vos préférences. Les chocolats les plus chers sont souvent les plus sûrs. Ils ont été faits selon les règles de l'art et ne contiennent généralement pas d'additifs, d'amidon ou d'autres ingrédients utilisés pour réduire la quantité de cacao utilisé.

Vous serez comblé par nos délicieuses recettes de desserts aux pages suivantes.

Délice glacé aux fraises

Voici une douceur toute spéciale pour les chaudes journées d'été. *Nicole Le Blanc*

Préparation : 20 minutes

Attente : 6 heures

Cuisson : —

Base

250 mL	1 tasse	Chapelure de céréales ou de biscuits sans gluten	120 g	4 oz
375 mL	1 1/2 tasse	Noix de coco râpée, non sucrée*, grillée	120 g	4 oz
75 mL	1/3 tasse	Margarine non-hydrogénée, fondue	60 g	2 oz

* Il est important de choisir de la noix de coco non sucrée. La noix de coco sucrée est souvent enrobée de sucre à glacer contenant du gluten.

Garniture

1/2 paquet	1/2 paquet	Fromage à la crème léger, ramolli	125 g	4 oz
1 boîte	1 boîte	Lait condensé sucré (300 mL/10 oz)		
250 mL	1 tasse	Fraises en purée	630 g	22 oz
45 mL	3 c. à table	Jus de citron		1.5 oz
125 mL	1/2 tasse	Crème à fouetter 28% m.g. ou 35% m.g.		4 oz

Dans un grand bol, mélanger la chapelure, la noix de coco et la margarine. Presser le tout au fond d'un moule à charnière de 23 cm (9 pouces). Réfrigérer.

Dans un autre bol, battre le fromage à la crème jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse. Toujours en battant, incorporer graduellement le lait condensé. Ajouter la purée de fraises (ou d'un autre fruit, au choix) et le jus de citron.

Fouetter la crème. L'incorporer en pliant délicatement dans le mélange de fraises.

Verser dans le moule et congeler pendant six heures.

Démouler et décorer de fraises fraîches.

Donne environ 10 portions.

Pour faciliter le service, sortir le dessert du congélateur environ 20 minutes avant de le couper. Le reste peut être congelé de nouveau.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 485 kcal | Protéines : 7 g | Glucides : 44 g | Matières grasses : 31 g | Fibres : 5.8 g

Sucettes glacées

(utiliser des moules de 60 mL – 2 onces)

Nicole Le Blanc

Préparation : 5 minutes

Attente : 2 heures

Cuisson : —

Sucette tropicale

15-30 mL	1-2 c. à table	Yogourt nature	1 oz
30-45 mL	2-3 c. à table	Jus tropical	1 oz

Dans un petit bol, bien mélanger le yogourt et le jus et verser dans le moule.

Insérer le bâtonnet. Congeler pendant au moins deux heures.

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 45 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 9 g | Matières grasses : 0 g

Sucette à l'érable

45 mL	3 c. à table	Yogourt nature	0.5 oz
15 mL	1 c. à table	Sirop d'érable	1.5 oz

Remplir le moule de yogourt.

Verser le sirop d'érable et mélanger légèrement en évitant que le produit devienne homogène.

Insérer le bâtonnet. Congeler pendant au moins deux heures.

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 80 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 17 g | Matières grasses : 0 g

Sucette chocolatée

60 mL	4 c. à table	Yogourt à la vanille
2 mL	1/2 c. à thé	Poudre de cacao
2 mL	1/2 c. à thé	Sucre blanc granulé
		2 oz

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la poudre de cacao et le sucre.

Verser dans le moule et ajouter le bâtonnet. Congeler pendant au moins deux heures.

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 25 kcal | Protéines : 1 g | Glucides : 5 g | Matières grasses : 0 g

Glace aux bleuets

Sans lactose

FQMC

Préparation : 10 à 15 minutes

Attente : 5 heures

Cuisson : —

375 mL	1 1/2 tasse	Bleuets frais ou surgelés	240 g	8 oz
1	1	Citron		
250 g	1/2 lb	Tofu soyeux ferme, égoutté et coupé grossièrement		9 oz
175 mL	3/4 tasse	Boisson de soya		7 oz
30 mL	2 c. à table	Cassonade	15 g	0.5 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Cannelle en bâton moulue		
5 mL	1 c. à thé	Vanille pure		

Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper le zeste puis presser le jus.

Dans un mélangeur électrique, réduire les bleuets en purée avec la boisson de soya.

Ajouter le tofu, la cassonade, le zeste, le jus de citron, la cannelle et la vanille. Bien fouetter.

Verser la préparation dans un bol et mettre au congélateur pendant cinq heures en remuant de temps en temps.

Sortir la glace du moule un peu avant de la servir.

Donne 4 portions.

Note Santé | Bonne source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 135 kcal | Protéines : 7 g | Glucides : 20 g | Matières grasses : 3 g | Vitamine C : 28 mg

Clafoutis aux cerises

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 à 30 minutes

Nicole Le Blanc

500 mL	2 tasses	Cerises fraîches dénoyautées	350 g	12 oz
5	5	Oeufs		
75 mL	1/3 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
150 mL	2/3 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Beurre fondu (ou margarine non-hydrogénée)	60 g	2 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Vanille pure		

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Graisser un moule à tarte de 23 cm (9 pouces) de diamètre et disposer les cerises dans le fond du moule.

Dans un grand bol, battre les oeufs pendant environ trois minutes au malaxeur, à vitesse élevée. Ajouter le sucre et la farine graduellement tout en continuant de battre.

Incorporer le beurre et la vanille en pliant délicatement à l'aide d'une spatule.

Verser la préparation sur les cerises.

Cuire au four préchauffé à 190°C (375°F) environ 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du clafoutis en ressorte propre.

Laisser reposer cinq minutes puis servir.

Donne 8 portions.

Variante : Remplacer les cerises par une quantité égale du fruit de votre choix.

Note Santé | Source de vitamine C

Valeur nutritive par portion
Énergie : 180 kcal | Protéines : 5 g | Glucides : 20 g | Matières grasses : 9 g | Vitamine C : 12 mg

Carrés aux dattes nouveau genre

Nicole Le Blanc

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Compote de fruits

500 mL	2 tasses	Dattes dénoyautées	360 g	13 oz
250 mL	1 tasse	Pruneaux dénoyautés	180 g	6 oz
250 mL	1 tasse	Eau		8 oz

Garniture de céréales

500 mL	2 tasses	Flocons de céréales sans gluten légèrement broyés	60 g	2 oz
125 mL	1/2 tasse	Farine de riz blanc	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Farine de riz brun	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Cassonade	30 g	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Bicarbonate de soude		
150 mL	2/3 tasse	Margarine non-hydrogénée	150 g	5 oz

Compote de fruits

Dans une casserole moyenne, cuire les fruits séchés dans l'eau, à feu doux, à découvert pendant environ 10 minutes. Réserver.

Garniture de céréales

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger les céréales, les farines de riz blanc et brun, la cassonade, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.

Incorporer la margarine et brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux.

Presser, à l'aide d'une spatule, la moitié du mélange dans le fond d'un moule de 23 x 33 cm (9 x 13 pouces).

Étendre la compote de fruits, puis verser le reste de la préparation de céréales et presser de nouveau.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 20 à 25 minutes.

Servir chaud ou froid.

Donne 15 carrés.

Note Santé | Bonne source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 240 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 38 g | Matières grasses : 9 g | Fer : 1.8 mg

Douceurs aux amandes et aux canneberges

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

Nicole Le Blanc

500 mL	2 tasses	Canneberges fraîches ou surgelées		
125 mL	1/2 tasse	Amandes tranchées grillées	90 g	3 oz
150 mL	2/3 tasse	Cassonade	90 g	3 oz
2	2	Oeufs		
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
75 mL	1/3 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
150 mL	2/3 tasse	Fécule de pomme de terre	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Huile		4 oz
2 mL	1/2 c. thé	Vanille pure		

Préchauffer le four à 165°C (325°F).

Huiler un moule à tarte d'environ 35 cm (10 pouces) de diamètre et y disposer les canneberges et les amandes. Parsemer de cassonade.

Dans un bol, battre les oeufs et le sel à l'aide d'une fourchette pendant environ deux minutes.

Ajouter le sucre et battre encore deux minutes.

Ajouter la fécule, l'huile et la vanille et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois ou d'une spatule.

Verser la préparation sur les fruits et bien étaler.

Cuire au four préchauffé à 165°C (325°F) de 30 à 35 minutes.

Servir tiède.

Donne 8 portions.

Illustration page C13

Note Santé | Excellente source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 365 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 32 g | Matières grasses : 25 g | Oméga-3 : 1.36 g

Gâteau aux amandes au parfum d'orange

Un dessert qui fond dans la bouche !

Michelle Laflamme

Préparation : 25 à 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Gâteau

250 mL	1 tasse	Amandes naturelles moulues	120 g	4 oz
45 mL	3 c. à table	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	30 g	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
		Zestes d'une orange		
4	4	Jaunes d'œufs		
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	90 g	3 oz
4	4	Blancs d'œufs		
45 mL	3 c. à table	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz
45 mL	3 c. à table	Jus d'orange		1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Beurre fondu	30 g	1 oz

Glaçage

		Chocolat noir mi-amer 100% pur (sans gluten)	90 g	3 oz
22 mL	1 1/2 c. à table	Beurre ramolli		

Décoration

1	1	Orange en tranches ou en suprêmes		
50 mL	1/4 tasse	Amandes naturelles tranchées	30 g	1 oz

Gâteau aux amandes au parfum d'orange (suite)

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amandes, la farine, la poudre à pâte, le sel et le zeste d'orange.

Dans un autre bol, battre les jaunes d'œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils soient épais et de couleur jaune pâle, soit pendant environ cinq minutes.

Ajouter le sucre petit à petit en mélangeant. Cette étape est cruciale, consacrez-y au moins 10 minutes !

Lorsque le sucre est bien dissout, y incorporer le mélange amandes-farine, le jus d'orange et le beurre. Bien mélanger.

Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs en neige au malaxeur à vitesse élevée. Ajouter graduellement le sucre en battant constamment jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes.

À l'aide d'une cuillère de bois ou d'une spatule de caoutchouc, incorporer les blancs d'œufs à la pâte en soulevant délicatement le mélange pour obtenir une pâte homogène.

Verser cette pâte dans un moule rond d'environ 20 cm (8 pouces) généreusement huilé et enfariné. Un moule à fond amovible d'au moins 5 cm (2 pouces) de profondeur est idéal.

Cuire au four préchauffé à 190°C (375°F) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laisser refroidir et démouler.

Dans un bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat brisé en morceaux. Incorporer le beurre ramolli et battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Couvrir le gâteau refroidi de cette glace et décorer de tranches d'orange et d'amandes naturelles.

Donne 8 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 315 kcal | Protéines : 7 g | Glucides : 31 g | Matières grasses : 18 g | Fibres : 2.8 g

Petits gâteaux aux fruits du temps des fêtes

Voici une version du traditionnel gâteau aux fruits du temps des Fêtes. *Michelle Laflamme*

Ils sont faciles à faire, savoureux et ils se congèlent bien !

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

125 mL	1/2 tasse	Farine de riz	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Farine de soja tamisée	90 g	3 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		
20 mL	4 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Bicarbonate de soude		
1 mL	1/4 c. à thé	Noix de muscade râpée		
1 mL	1/4 c. à thé	Cannelle en bâton moulue		
1 mL	1/4 c. à thé	Clou de girofle		
1 mL	1/4 c. à thé	Macis		
125 mL	1/2 tasse	Raisins secs	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Fruits confits (facultatif)	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Dattes hachées	30 g	1 oz
125 mL	1/2 tasse	Noix de Grenoble hachées	30 g	1 oz
125 mL	1/2 tasse	Ananas broyés égouttés		4 oz
50 mL	1/4 tasse	Beurre ou margarine non-hydrogénée, à température ambiante	60 g	2 oz
75 mL	1/3 tasse	Cassonade	45 g	1.5 oz
2	2	Oeufs battus		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger ensemble les farines de riz et de soja, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la muscade, la cannelle, le clou de girofle et le macis.

Dans un autre bol, mélanger les raisins secs, les fruits confits, les dattes, les noix et les ananas. Enrober ce mélange de 50 mL (1/4 tasse) du mélange de farines.

Dans un autre bol, défaire le beurre en crème avec la cassonade.

Incorporer le mélange de farines, les œufs et le mélange de fruits et de noix.

Répartir également la pâte dans une douzaine de moules à muffins huilés.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre.

Donne 12 gâteaux.

Valeur nutritive par portion
Énergie : 135 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 21 g | Matières grasses : 5 g

Gâteau croustillant aux bleuets

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 à 55 minutes

Nicole Le Blanc

Garniture croustillante

125 mL	1/2 tasse	Cassonade	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	60 g	2 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Noix de muscade râpée		
2 mL	1/2 c. à thé	Cannelle en bâton moulue		
50 mL	1/4 tasse	Beurre froid coupé en dés	60 g	2 oz

Gâteau

500 mL	2 tasses	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	270 g	9 oz
15 mL	1 c. à table	Poudre à pâte sans gluten		
125 mL	1/2 tasse	Beurre ramolli	120 g	4 oz
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	90 g	3 oz
2	2	Oeufs		
5 mL	1 c. à thé	Vanille pure		
50 mL	1/4 tasse	Lait		1.5 oz
50 mL	1/4 tasse	Yogourt nature	60 g	2 oz
500 mL	2 tasses	Bleuets frais ou surgelés, partiellement décongelés	300 g	10 oz

Gâteau croustillant aux bleuets (suite)

Préchauffer le four à 165°C (325°F).

Garniture croustillante
Dans un grand bol, mélanger ensemble la cassonade, la farine, la muscade, la cannelle et le beurre pour obtenir de fins grumeaux. Réserver.

Gâteau
Dans un autre bol, tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte.

Dans un troisième bol, à l'aide d'un malaxeur, défaire le beurre en crème en le mélangeant avec le sucre. Ajouter les œufs et la vanille et battre à vitesse moyenne pendant une minute.

Incorporer délicatement, en alternance, les ingrédients secs avec le lait et le yogourt.

Verser la moitié de cette pâte dans un moule à charnière de 20 ou 23 cm (8 ou 9 pouces), huilé. Couvrir de bleuets puis verser la seconde moitié de la pâte.

Parsemer la garniture croustillante sur le dessus.

Cuire au four préchauffé à 165°C (325°F) de 45 à 55 minutes.

Laisser refroidir pendant cinq minutes avant de démouler.

Donne de 10 à 12 portions.

Note Santé | Source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 300 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 39 g | Matières grasses : 14 g | Fer : 1.1 mg

Gâteau aux noisettes parfumé au café

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Marie-Josée Tessier

Gâteau aux noisettes

5	5	Oeufs		
250 mL	1 tasse	Sucre blanc granulé	210 g	7 oz
325 mL	1 1/3 tasse	Noisettes naturelles	210 g	7 oz
30 mL	2 c. à table	Poudre à pâte sans gluten		

Crème fouettée parfumée au café

30 mL	2 c. à table	Café en poudre pur à 100%		
30 mL	2 c. à table	Eau		1 oz
375 mL	1 1/2 tasse	Crème 35% m.g.		12 oz
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	105 g	3.5 oz
10 mL	2 c. à thé	Vanille pure		

Gâteau aux noisettes
Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Bien battre les œufs à la mixette en les ajoutant un à la fois. Ajouter ensuite le sucre et bien mélanger.

Moudre les noisettes au moulin à café ou au robot culinaire pour obtenir une poudre. Ajouter la poudre à pâte et bien mélanger.

Ajouter le mélange de sucre et d'œufs à la poudre de noisettes et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.

Verser la pâte en parts égales dans deux moules à gâteaux ronds de 20 cm (8 pouces) huilés et tapissés de papier ciré.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Bien refroidir avant de les garnir avec la crème fouettée parfumée au café.

Crème fouettée parfumée au café
Dissoudre le café dans l'eau et réserver.

Battre la crème à fouetter à l'aide du malaxeur. Incorporer le sucre, la vanille et le café afin d'obtenir une crème fouettée de consistance ferme.

Couper chacun des gâteaux en deux pour obtenir quatre étages de gâteau. Étendre un peu de crème fouettée parfumée au café sur chaque tranche de gâteau.

Décorer de chocolat noir râpé et de quelques noisettes entières.

Donne 6 à 8 portions.

Note Santé | Source de fibres

Valeur nutritive par portion
Énergie : 510 kcal | Protéines : 8 g | Glucides : 45 g | Matières grasses : 33 g | Fibres : 3.4 g

Tarte velours chocolatée

Nicole Le Blanc

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Attente : 12 heures

Base

750 mL	3 tasses	Chapelure de céréales sans gluten	360 g	12 oz
150 mL	2/3 tasse	Beurre fondu	150 g	5 oz
50 mL	1/4 tasse	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz

Garniture

150 mL	2/3 tasse	Fécule de maïs	75 g	2.5 oz
750 mL	3 tasses	Lait		24 oz
3	3	Oeufs		
10 mL	2 c. à thé	Vanille pure		
150 mL	2/3 tasse	Sucre blanc granulé	135 g	4.5 oz
		Chocolat mi-sucré sans gluten	60 g	2 oz
10 mL	2 c. à thé	Gélatine neutre		
50 mL	1/4 tasse	Eau		1.5 oz
30 mL	2 c. à table	Rhum blanc (facultatif)		1 oz
3	3	Blancs d'œufs		

Décoration

125 mL	1/2 tasse	Crème à fouetter 35 % m.g.	4 oz
10-15 mL	2-3 c. à thé	Sucre à glacer sans gluten	
Quelques	Quelques	Copeaux de chocolat sans gluten	

Tarte velours chocolatée (suite)

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un bol moyen, mélanger la chapelure, le beurre et le sucre.

Presser ce mélange dans le fond d'un moule à charnière de 25 cm (10 pouces) de diamètre.

Cuire pendant 10 minutes au four préchauffé à 180°C (350°F) puis laisser refroidir.

Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs et 250 mL (1 tasse) de lait. Ajouter les œufs et la vanille et bien battre. Réserver.

Dans une petite casserole, amener à ébullition, à feu doux, 500 mL (2 tasses) de lait avec le sucre.

Verser graduellement la préparation de fécule dans le lait chaud. Amener à ébullition, à feu moyen en remuant jusqu'à épaississement. Laisser tiédir à température ambiante.

Verser le tiers du mélange dans un bol et le reste dans un autre bol.

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et incorporer dans le 1/3 de la préparation réservée. Verser dans le fond de tarte et réfrigérer.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler cinq minutes. Faire chauffer à feu doux jusqu'à dissolution. Incorporer dans la préparation restante. Ajouter le rhum.

Dans un bol, au malaxeur, battre les blancs d'œufs en neige jusqu'à formation de pics fermes. Incorporer délicatement, en pliant avec une spatule, dans la préparation de lait et de gélatine. Verser ce mélange dans l'assiette à tarte sur la couche au chocolat.

Réfrigérer 12 heures.

Garnir de rosettes de crème fouettée et de copeaux de chocolat au moment de servir.

Donne 10 portions.

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 305 kcal | Protéines : 6 g | Glucides : 39 g | Matières grasses : 14 g | Calcium : 105 mg

Gâteau léger au fromage et aux fruits frais

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Attente : 2 heures

Nicole Le Blanc

Croûte

300 mL	1 1/4 tasse	Chapelure de céréales sans gluten	150 g	5 oz
75 mL	1/3 tasse	Beurre fondu	60 g	2 oz
5 mL	1 c. à thé	Cannelle en bâton moulue		

Garniture

1 enveloppe	1 enveloppe	Gélatine neutre		
30 mL	2 c. à table	Eau froide		1 oz
30 mL	2 c. à table	Jus de citron		1 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait chaud		4 oz
2	2	Blancs d'œufs		
125 mL	1/2 tasse	Sucre blanc granulé	90 g	3 oz
500 mL	2 tasses	Fromage ricotta	510 g	17 oz
5 mL	1 c. à thé	Zeste de citron		
Au goût	Au goût	Fruits frais ou coulis de fruits		

Croûte

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un bol, mélanger la chapelure de céréales, le beurre et la cannelle.

Presser dans le fond d'un moule à charnière beurré de 20 cm (8 pouces) de diamètre.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 8 à 10 minutes.

Laisser refroidir et réserver.

Garniture

Saupoudrer la gélatine sur l'eau et le jus de citron dans la jarre d'un mélangeur ou dans le bol du robot culinaire. Laisser gonfler la gélatine cinq minutes puis battre à basse vitesse.

Ajouter le lait chaud et continuer de mélanger en nettoyant la paroi des récipients à l'aide d'une spatule de caoutchouc.

Lorsque la gélatine est dissoute, ajouter les blancs d'œufs, le sucre, le fromage et le zeste. Mélanger à haute vitesse, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Verser dans la croûte et réfrigérer jusqu'à consistance ferme, soit au moins deux heures.

Garnir de fruits frais ou d'un coulis de fruits juste avant de servir.

Donne 8 portions.

Illustration page C14

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 220 kcal | Protéines : 9 g | Glucides : 17 g | Matières grasses : 13 g | Calcium : 195 mg

Gâteau aux raisins et à la noix de coco

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Nicole Le Blanc

175 mL	3/4 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	90 g	3 oz
5 mL	1 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
125 mL	1/2 tasse	Cassonade	60 g	2 oz
2	2	Œufs, légèrement battus		
50 mL	1/4 tasse	Huile		1.5 oz
125 mL	1/2 tasse	Yogourt nature	120 g	4 oz
5 mL	1 c. à thé	Vanille pure		
125 mL	1/2 tasse	Raisins secs	90 g	3 oz
50 mL	1/4 tasse	Noix de coco râpée, non sucrée*	30 g	1 oz

* Il est important de choisir de la noix de coco non sucrée. La noix de coco sucrée est souvent enrobée de sucre à glacer contenant du gluten.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Ajouter la cassonade et mélanger.

Dans un autre bol, à l'aide d'une fourchette, battre les oeufs, l'huile, le yogourt et la vanille.

Incorporer cette préparation au mélange de farine. Ajouter les raisins secs et la noix de coco. Mélanger.

Verser dans un moule carré de 20 cm (8 pouces), huilé.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant environ 25 minutes.

Laisser refroidir et couper en carrés.

Donne 12 portions.

Note Santé | Bonne source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 140 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 19 g | Matières grasses : 6 g | Oméga-3 : 0.43 g

Biscuits aux pommes de terre

Préparation : 15 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 12 à 15 minutes

Nicole Le Blanc

375 mL	1 1/2 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	210 g	7 oz
50 mL	1/4 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
20 mL	4 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
50 mL	1/4 tasse	Margarine non-hydrogénée	60 g	2 oz
250 mL	1 tasse	Purée de pommes de terre (environ 2 pommes de terre moyennes)	240 g	8 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz

Dans un grand bol, tamiser ensemble la farine, le sucre et la poudre à pâte.

Dans un autre bol, défaire la margarine en crème à l'aide d'une cuillère de bois puis ajouter la purée de pommes de terre.

Incorporer en alternance le mélange de farine et le lait au mélange de pommes de terre.

Laisser refroidir la pâte pendant une heure au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Déposer la pâte par cuillérée sur des plaques à biscuits huilées.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F), sur la grille supérieure, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient cuits et légèrement dorés.

Donne environ 30 biscuits.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 55 kcal | Protéines : 1 g | Glucides : 8 g | Matières grasses : 2 g

Gâteau éponge à l'orange

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 à 45 minutes

Mireille Auger

4	4	Blancs d'œufs		
1 mL	1/4 c. à thé	Crème de tartre		
50 mL	1/4 tasse	Huile végétale		1.5 oz
4	4	Jaunes d'œufs		
75 mL	1/3 tasse	Jus d'orange		2.5 oz
175 mL	3/4 tasse	Fécule de maïs	90 g	3 oz
175 mL	3/4 tasse	Sucre blanc granulé	150 g	5 oz
10 mL	2 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
2 mL	1/2 c. à thé	Sel		

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, à l'aide du malaxeur, battre ensemble pendant environ une minute, l'huile, les jaunes d'œufs et le jus d'orange. Ajouter la fécule de maïs, le sucre, la poudre à pâte et le sel et battre jusqu'à consistance crémeuse.

Dans un autre grand bol, à l'aide du malaxeur, monter les blancs d'œufs en neige pour obtenir des pics très fermes. Ajouter la crème de tartre.

Incorporer délicatement les blancs d'œufs en neige au mélange de jaunes d'œufs en pliant avec une spatule.

Verser dans un moule rond tubulaire non huilé de 15 cm (6 pouces) de haut et cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Quand le gâteau est cuit, le sortir du four, tourner le moule à l'envers et laisser refroidir. Démouler lentement avec un couteau.

Garnir de fruits et de yogourt ou de votre glaçage favori !

Donne 8 portions.

Note Santé | Excellente source d'Oméga-3

Valeur nutritive par portion
Énergie : 215 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 31 g | Matières grasses : 9 g | Oméga-3 : 0.63 g

Bouchées campagnardes aux framboises

Préparation : 15 à 20 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 30 à 40 minutes

Nicole Le Blanc

175 mL	3/4 tasse	Framboises, fraîches ou décongelées	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Raisins secs	90 g	3 oz
125 mL	1/2 tasse	Amandes effilées, légèrement grillées	60 g	2 oz
50 mL	1/4 tasse	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz
30 mL	1 c. à table	Cognac (facultatif)		1 oz
50 mL	1/4 tasse	Beurre ou margarine non-hydrogénée	60 g	2 oz
75 mL	1/3 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	1 oz
1	1	Oeuf		
300 mL	1 1/4 tasse	Farine sans gluten (mélange tout-usage p. 22)	180 g	6 oz
15 mL	1 c. à table	Poudre à pâte sans gluten		
125 mL	1/2 tasse	Yogourt nature	120 g	4 oz

Dans un bol moyen, mélanger les framboises, les raisins secs, les amandes, le sucre et l'alcool. Laisser macérer une heure.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, défaire le beurre ou la margarine en crème à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le sucre et l'œuf. Réserver.

Dans un autre bol, tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Ajouter au mélange crémeux en alternant avec le yogourt.

Ajouter le mélange de framboises à la préparation.

Verser dans un moule carré de 20 cm (8 pouces) huilé.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 30 à 40 minutes.

Couper en carrés. Servir tiède ou froid.

Donne 10 à 12 portions.

Note Santé | Source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 185 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 27 g | Matières grasses : 7 g | Fer : 0.7 mg

Crème chocolatée

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Nicole Le Blanc

75 mL	1/3 tasse	Cacao en poudre	30 g	1 oz
50 mL	1/4 tasse	Fécule de maïs	30 g	1 oz
75 mL	1/3 tasse	Sucre blanc granulé	60 g	2 oz
1 mL	1/4 c. à thé	Sel		
625 mL	2 1/2 tasses	Lait		20 oz
5 mL	1 c. à thé	Vanille pure		
15 mL	1 c. à table	Beurre	15 g	0.5 oz

Dans une casserole, mélanger le cacao, la fécule de maïs, le sucre et le sel.

Ajouter le lait froid et remuer.

Amener à ébullition à feu moyen en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Retirer du feu et ajouter la vanille et le beurre.

Réfrigérer et servir.

Donne 5 à 6 portions.

Variante : vous pouvez ajouter 250 mL (1 tasse) de framboises fraîches ou surgelées. Délicieux !

Note Santé | Source de calcium et de vitamine D

Valeur nutritive par portion

Énergie : 145 kcal | Protéines : 4 g | Glucides : 23 g | Matières grasses : 4 g | Calcium : 130 mg | Vitamine D : 1.1 mcg

Pouding au chocolat

Ce gâteau moelleux vous enchantera par sa sauce crémeuse formée au fond du moule durant la cuisson.

Nicole Le Blanc

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 à 35 minutes

Gâteau

250 mL	1 tasse	Farine de riz	150 g	5 oz
5 mL	1 c. à thé	Sel		
15 mL	1 c. à table	Cacao en poudre	5 g	
10 mL	2 c. à thé	Poudre à pâte sans gluten		
175 mL	3/4 tasse	Sucre blanc granulé	120 g	4 oz
30 mL	2 c. à table	Huile		1 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz
5 mL	1 c. à thé	Vanille pure		

Sauce

325 mL	1 1/3 tasse	Cassonade	210 g	7 oz
15 mL	1 c. à table	Cacao en poudre	5 g	
500 mL	2 tasses	Eau bouillante		16 oz

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, bien mélanger la farine de riz, le sel, le cacao, la poudre à pâte et le sucre.

Ajouter ensuite l'huile, le lait et la vanille et mélanger.

Verser le tout dans un moule carré de 23 cm (9 pouces) de côté. Réserver.

Dans un autre bol, mélanger la cassonade et le cacao et saupoudrer sur la pâte.

Verser l'eau bouillante sur le dessus.

Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Donne 8 à 9 portions.

Note Santé | Source de fer

Valeur nutritive par portion
Énergie : 285 kcal | Protéines : 2 g | Glucides : 61 g | Matières grasses : 4 g | Fer : 1.0 mg

Fudge à l'ancienne

FQMC

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes

250 mL	1 tasse	Sucre blanc granulé	210 g	7 oz
15 mL	1 c. à table	Sirop de maïs		0.5 oz
75 mL	1/3 tasse	Cacao en poudre	30 g	1 oz
125 mL	1/2 tasse	Lait		4 oz
15 mL	1 c. à table	Beurre	15 g	0.5 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Vanille pure		
0,5 mL	1/8 c. à thé	Sel		

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Cuire en remuant doucement jusqu'à ce que la température du mélange ait atteint 112°C (234°F) au thermomètre à bonbon.

Verser dans un moule légèrement huilé. Refroidir et tailler en cubes.

Donne environ 325 mL (1 1/2 tasse) de fudge.

Note Santé | Faible en matières grasses

Valeur nutritive par portion
Énergie : 50 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 10 g | Matières grasses : 1 g

Crème anglaise

FQMC

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

625 mL	2 1/2 tasse	Lait		20 oz
3	3	Jaunes d'œufs		
30 mL	2 c. à table	Sucre blanc granulé	30 g	1 oz
5 mL	1 c. à thé	Fécule de maïs		
2 mL	1/2 c. à thé	Vanille pure		

Dans une casserole, chauffer le lait jusqu'à ce qu'il frémisse.

Dans un grand bol, battre les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule de maïs.

Verser tranquillement le lait chaud sur le mélange d'œufs en remuant constamment.

Remettre le tout dans la casserole et cuire à feu doux en remuant constamment de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuillère. Ne pas faire bouillir.

Retirer du feu, ajouter la vanille et servir.

Donne 4 à 6 portions.

Illustration page C15

Note Santé | Source de calcium

Valeur nutritive par portion
Énergie : 65 kcal | Protéines : 3 g | Glucides : 7 g | Matières grasses : 3 g | Calcium : 86 mg

Figues caramélisées

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 à 7 minutes

Geneviève O'Gleman

8-10	8-10	Figues fraîches, coupées en deux dans le sens de la longueur		
30 mL	2 c. à table	Vin blanc		1.5 oz
2 mL	1/2 c. à thé	Vanille pure		
30 mL	2 c. à table	Miel	30 g	1 oz

Déposer les figues sur une plaque allant au four en prenant soin de placer chaque demie sur la peau et non sur la chair.

À l'aide d'un couteau, tailler trois ou quatre incisions dans la chair de chaque demi-figue.

Mélanger la vanille au vin blanc.

Verser tranquillement un peu de vin sur chaque demi-figue.

Déposer un peu de miel sur chaque demi-figue.

Cuire au four sous le gril (« broil ») cinq minutes ou jusqu'à ce que les figues soient légèrement dorées et caramélisées.

Servir immédiatement avec de la crème glacée sans gluten à la vanille ou du yogourt nature très froid.

Donne 4 à 6 portions.

Illustration page C16

Note Santé | Sans matière grasse

Valeur nutritive par portion
Énergie : 25 kcal | Protéines : 0 g | Glucides : 6 g | Matières grasses : 0 g

Glossaire

Âcre : qui est piquant et irritant au goût et à l'odorat.

Aneth : plante aromatique annuelle s'apparentant au fenouil, symbolisant la joie et le plaisir. Ses graines sont striées et aplaties avec de minces ailes autour. Elles ressemblent à de petites pastilles et ont une odeur douce et piquante.

Alternance : succession régulière dans le temps de deux ou plusieurs ingrédients.

Avocat : fruit de l'avocatier, sa forme, sa couleur et son poids sont différents selon la variété. Sa chair, de couleur jaune verdâtre, est onctueuse et présente la consistance du beurre et un léger goût de noisette.

Basilic : plante aromatique annuelle dont les feuilles possèdent une saveur piquante qui peut rappeler le citron, le camphre, le jasmin, le clou de girofle, l'anis ou le thym, selon la variété. Cette herbe est fréquemment utilisée dans la cuisine méditerranéenne.

Beurre de sésame : pâte épaisse faite de graines de sésame broyées qui peut se tartiner comme du beurre d'arachides. Souvent utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient, sa seule différence avec le tahini est sa texture plus épaisse.

Canneberge : fruit juteux et très acide ressemblant à une petite cerise. Il renferme de nombreuses petites graines comestibles. On l'appelle aussi atoca.

Câpre : bouton floral, de couleur verte, provenant du câprier. Sa saveur est aigrelette et très salée. On l'utilise pour relever le parfum de diverses préparations dont la salade César et le saumon fumé.

Carcasse : corps d'une volaille dont on a retiré les ailes, les cuisses et les poitrines.

Cardamome : graine très parfumée d'une plante vivace. Elle a une fine saveur chaude et légèrement poivrée. Son apparence diffère selon sa variété et le traitement qu'elle a subi. Surtout utilisée pour parfumer des mets. Peut aussi être mâchée pour rafraîchir l'haleine ou être utilisée en tisane.

Cerfeuil : plante aromatique ressemblant au persil, sa saveur est subtile et légèrement anisée. On l'utilise comme aromate ou en tisane.

Cerise Bing : cerise douce, charnue et sucrée de couleur jaune, rouge clair ou rouge foncé. Elle a une peau fine et est de forme globulaire, oblongue ou en cœur. On l'appelle aussi cerise de France ou cerise Noire.

Ciboulette : petite plante de la famille de l'oignon. Ses feuilles sont longues et filiformes. Non récoltée, on y voit apparaître des fleurs violacées au sommet.

Coriandre : aussi appelée « persil chinois » ou « cilantro ». Cette plante est une proche parente du carvi, du fenouil et de l'aneth. Ses feuilles, plates et finement lobées, dégagent une forte odeur pénétrante qui rappelle celle de la punaise, d'où provient le nom de cette plante.

Crème de tartre : sous-produit de la fabrication du vin, cette fine poudre blanche est utilisée comme agent levant.

Crème sûre : aussi appelée crème aigre, cette crème à saveur acide est fabriquée à partir de crème pasteurisée, fermentée par une culture bactérienne.

Cumin : graine à forte odeur et à saveur chaude, amère et pénétrante, la plante dont elle provient est souvent confondue avec le carvi. Cette plante possède des feuilles découpées en fines lanières, des fleurs blanches ou rosées et de petites graines brun jaunâtre, striées, oblongues.

Darne : tranche épaisse d'un gros poisson.

Datte : fruit du dattier faisant partie de la grande famille du palmier. Il existe plus de cent variétés de dattes. Leur consistance, leur saveur ainsi que leur teneur en sucre varient.

Défaire en crème : battre un gras jusqu'à ce qu'il devienne léger et mou.

Dépecer : tailler en morceaux en enlevant les parties qui ne sont pas comestibles.

Dissout : état de ce qui est mélangé de façon homogène avec un liquide.

Ébullition : état d'un liquide qui a atteint 100°C (200°F) et qui passe de la phase liquide à la phase gazeuse. Un liquide en ébullition présente de gros bouillons à sa surface.

Émincé : qui est coupé en tranches très minces.

Émulsion : préparation dans laquelle un premier liquide forme de petits globules et se disperse dans un second liquide avec lequel il n'est pas miscible.

Enfariné : enrobé de farine.

Enfourner : mettre au four.

Estragon : plante dont les feuilles, étroites, lancéolées et non découpées, dégagent une forte odeur. On l'utilise pour aromatiser certains mets ou en tisane.

Essence : concentré ou extrait qui provient de la distillation de substances aromatiques ou alimentaires.

Évidé : fruit ou légume dont la pulpe a été retirée en vue d'une préparation particulière.

Façonner : donner une forme en travaillant.

Fécule : amidon provenant de racines ou de tubercules.

Gélatine neutre : substance extraite de tissus animaux riches en collagène. Doit d'abord être gonflée à l'eau froide avant d'être dissoute dans un liquide chaud. Forme une gelée sans saveur en refroidissant.

Gélatineux : qui a la consistance de la gélatine.

Gorger : remplir d'un liquide en excès.

Gingembre : racine charnue formant plusieurs tubercules dont la taille et la couleur varie selon la variété. Sa pulpe est parfois brûlante, fortement aromatique, poivrée et piquante. Fréquemment utilisé dans la cuisine asiatique. On doit le peler avant de l'utiliser.

Gomme de xanthane : additif alimentaire sous forme de poudre servant à modifier la texture des aliments. Utilisé entre autres pour imiter le rôle du gluten dans les produits de boulangerie sans gluten.

Graduellement : une petite quantité à la fois.

Graines de céleri : provenant du céleri laissé en terre jusqu'à l'année suivante où il fleurira et donnera des graines fortement aromatiques.

Graines de moutarde : s'utilisent entières ou moulues pour aromatiser une importante variété d'aliments. On peut en retirer une huile qui est fortement aromatique.

Graines de sésame : renfermées dans les gousses des fleurs de la plante, ces graines peuvent être de couleur blanc crème, jaunes, rougeâtres ou noirâtres selon la variété. L'huile qu'on en extrait représente plus de la moitié du volume des graines.

Gratiné : cuit au four (sous le gril) jusqu'à ce que la surface présente une croûte dorée.

Grumeaux : petites boules d'aliments rendant une préparation non homogène.

Grumeleux : qui contient plusieurs grumeaux.

Haricot blanc : légumineuse provenant d'un haricot à maturité et comprenant plusieurs variétés.

Haricot noir : légèrement réniforme et complètement noir. Aliment de base de la cuisine mexicaine. On peut l'incorporer aux soupes, riz et salades ou le servir avec des burritos ou des enchiladas.

Hermétique : qui est étanche et ne laisse pas passer les liquides ou l'air.

Homogène : préparation lisse et uniforme.

Incorporer : intégrer et mêler une substance dans une autre.

Julienne : légume coupé en fines lanières.

Kartoffel : terme allemand désignant la pomme de terre.

Lactose : sucre naturellement présent dans le lait.

Lait de beurre : liquide blanchâtre au goût aigrelet dont la consistance rappelle un peu celle de la crème. Obtenu par ajout d'une culture bactérienne au lait écrémé. Aussi appelé babeurre.

Lentille : légumineuse de forme ronde et aplatie originaire d'Asie centrale. Son apparence, sa saveur et sa texture varient selon l'espèce. Les lentilles vertes, brunes ou du Puy ne se déforment pas à la cuisson. Elles sont donc idéales pour les plats de pâtes, les soupes et les salades. Les légumineuses jaunes ou oranges forment une bouillie en cuisant.

Levure : champignon microscopique provenant fréquemment de la fermentation de la bière. Utilisé principalement pour la fabrication du pain. On la retrouve sous forme sèche ou fraîche et compressée.

Luzerne : graines germées consommées habituellement crues.

Macérer : laisser un aliment dans un liquide pour qu'il en absorbe les saveurs.

Macis : mince membrane ligneuse rouge vif qui recouvre la noix de muscade. Vendu sous forme de poudre.

Mangue : fruit exotique provenant du manguier, elle peut être de forme ovale, ronde ou réniforme. Son poids est très variable et elle est recouverte d'une peau verte ou jaune, teintée de rouge, violet, rose, jaune ou orange. Sa chair est onctueuse, juteuse, fondante, très parfumée et parfois filamenteuse. Le noyau central adhère fortement à la chair.

Marjolaine : fine herbe proche parente de l'origan. Son odeur et sa saveur se rapprochent de celles de la menthe et du basilic.

Mijoter : laisser cuire lentement à feu doux, pendant une période de temps donnée.

Miso : pâte à base de haricots de soya à laquelle on a ajouté un ferment et du riz ou de l'orge. Cette pâte est ensuite fermentée de façon traditionnelle ou par un procédé rapide. Sa saveur, sa couleur et sa texture diffèrent selon la variété.

Monter en neige : battre des blancs d'œufs jusqu'à ce qu'il y ait formation de pics fermes.

Moule à charnières : moule dont le fond peut être retiré du pourtour.

Muscade : voir *Noix de muscade*.

Navet : légume à chair blanche, recouvert d'une fine peau blanchâtre dans la partie inférieure de la racine et dont la partie supérieure est d'un rouge ou d'un pourpre vif. Provenant d'une plante potagère à racine, on peut aussi en consommer les feuilles.

Noix de muscade : fruit du muscadier, elle est recouverte d'une mince membrane ligneuse (voir macis) puis est enveloppée d'une chair écarlate. Cette chair éclate lorsque le fruit est mur pour révéler son noyau, la noix de muscade.

Noix de pin : voir *Pignon.*

Non-hydrogéné : qui n'a pas subi de processus d'hydrogénation afin de solidifier un corps liquide. Qualification fréquemment associée aux matières grasses.

Opaque : qui ne laisse pas passer la lumière.

Origan : variété sauvage de la marjolaine, cette herbe s'utilise fraîche, séchée ou moulue.

Papier paraffiné : communément appelé « papier ciré ». Papier qui a été enduit de paraffine.

Paprika : poudre de poivrons rouges déshydratés. Il en existe différentes saveurs et couleurs selon la variété.

Parsemer : disperser en jetant des petites quantités ici et là.

Patate douce : tubercule à mince peau rugueuse ou lisse de couleur blanche, jaune, orange, rouge ou pourpre et à chair blanche jaunâtre ou orangée. Il en existe plusieurs centaines de variétés. Ce légume se mange toujours cuit et a une saveur légèrement sucrée.

Persil frisé: plante aromatique aux feuilles très vertes. On l'utilise frais, séché ou mariné. On peut le conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Persil plat ou italien : persil aux feuilles lisses à saveur très parfumée et légèrement moins amère que le persil frisé.

Pétrissage : action de « pétrir » soit travailler la pâte avec ses mains pour la rendre plus ferme.

Pesto : pâte à base de basilic, d'ail et d'huile d'olive à laquelle on ajoute des pignons et du parmesan râpé et qui accompagne les pâtes alimentaires et les potages. Fréquemment utilisé dans la cuisine méditerranéenne.

Pic ferme : forme des pics droits lorsqu'on soulève avec le fouet ou tout autre ustensile.

Pignon : graine provenant de certaines espèces de pommes de pin. Sa saveur est sucrée, délicate et sa texture est molle. Le pignon est petit, oblong et de couleur crème. Il rancit facilement d'où la nécessité de le consommer rapidement après son acquisition. Aussi appelé noix de pin.

Pilon : instrument utilisé avec un mortier pour tasser, moudre et piler des aliments.

Plier : rabattre délicatement une préparation sur une autre une ou plusieurs fois afin de mélanger les deux préparations.

Vigoureusement: de façon vigoureuse c'est-à-dire avec de l'énergie, de la force et de la vigueur.

Vinaigre balsamique: fait à partir de raisins sucrés, ce vinaigre a vieilli plusieurs années avant d'être commercialisé. De couleur brun foncé, il possède une saveur résineuse caractéristique. Typique de la cuisine italienne.

Vinaigre de riz : vinaigre doux fabriqué à partir de riz et obtenu par fermentation.

Vinaigre de vin : vinaigre fabriqué par la fermentation du vin auquel a été ajoutée une bactérie qui transforme la solution alcoolisée.

Zeste: partie extérieure colorée de l'écorce des agrumes utilisée pour aromatiser une préparation.

Souvlaki : brochette de viande d'origine grecque.

Strata : mets composé de plusieurs couches d'aliments différents.

Suer : faire ramollir des légumes dans un corps gras, à feu doux, mais sans qu'ils prennent de la couleur.

Suprême : viande blanche de volaille prélevée dans la poitrine.

Tahini : graines de sésame broyées et transformées en pâte coulante, qui assaisonne sauce, mets principaux et desserts. Plus liquide que le beurre de sésame.

Tamiser: séparer certains éléments d'une substance en la passant au tamis.

Tapioca : fécule provenant de la déshydratation du manioc, tubercule d'un arbrisseau originaire des régions tropicales.

Tasser: réduire le volume d'un aliment par pression sur celui-ci.

Thym: plante aromatique ligneuse très odorante qui se consomme fraîche ou séchée. Il existe une soixantaine de variétés.

Tofu : aliment produit par la coagulation d'un liquide laiteux extrait des haricots de soya. Sa texture est un peu gélatineuse et son goût fade adopte celui de la préparation dans laquelle on l'introduit.

Tomate étuvée: tomates partiellement cuites.

Tortillas : pain plat fait de farine de maïs ou de farine de blé. Typique à la cuisine mexicaine.

Tronçon : partie coupée d'un aliment de forme allongée.

Tubulaire : qui est de la forme d'un tube.

Uniforme : qui est identique en tout point, qui a le même aspect et la même forme.

Vermicelles de riz : fines nouilles cassantes faites de farine de riz et d'eau.

Velouté : qui a une texture lisse et agréable.

Conversion des températures

Tableau des températures

Température en Celsius	Température en Fahrenheit
60°C	140°F
100°C	200°F
120°C	250°F
150°C	300°F
180°C	350°F
200°C	400°F
230°C	450°F
260°C	500°F
280°C	550°F

Conversion des mesures

Conversion des mesures impériales aux mesures métriques

Mesures métriques	Mesures impériales
1 mL	1/4 cuillère à thé
2 mL	1/2 cuillère à thé
5 mL	1 cuillère à thé
7 mL	1/2 cuillère à table
15 mL	1 cuillère à table
30 mL	2 cuillères à table
50 mL	1/4 tasse
75 mL	1/3 tasse
125 mL	1/2 tasse
150 mL	2/3 tasse
175 mL	3/4 tasse
250 mL	1 tasse

Conversion des mesures

1 cuillère à thé = 1 cuillère à café = 1/3 cuillère à table
1 cuillère à table = 1 cuillère à soupe = 3 cuillères à thé
2 cuillères à table = 1 once fluide = 30 mL
4 cuillères à table = 1/4 tasse
16 cuillères à table = 1 tasse = 8 onces
1 chopine = 2 1/2 tasses = 20 onces
1 pinte = 5 tasses = 40 onces = 1,25 L
1 gallon = 20 tasses = 160 onces = 5 L

Conversion des poids (mesures précises)

1 once = 0,0625 livre = 28,35 g ª 30 g
1 livre = 16 onces = 453,6 g ª 450 g
1 kg = 35,27 onces = 2,2 livres
1 boisseau = 36,4 L

Index des recettes (suite)

Paella version plein-air 135
Pain aux dattes et aux noix 43
Pain aux fines herbes et au fromage 29
Pain aux raisins 31
Pain de riz 23
Pain doré 40
Pain maison 32
Pâtes au pesto 99
Pâtes aux palourdes 139
Pâtes du pêcheur 97
Pause méditerranéenne 64
Pesto 114
Petits gâteaux aux fruits du temps des fêtes 152
Petits pains aux tomates séchées et au parmesan 49
Pizza aux légumes grillés 63
Polenta 80
Potage à la citrouille et au cari 75
Potage aux légumes 73
Potage parfumé au gingembre et à la coriandre . .76
Pouding au chocolat 167
Poulet au sésame, trempette aux poivrons rouges 87
Quiche à la Texane 90
Quiche indienne au poulet 93
Riz forestier 131
Riz gratiné au parmesan 129
Riz sauvage des grands soirs 130
Rouleaux vietnamiens 83
Roulés surprises au poulet 66
Salade de crabe et de crevettes à l'indienne 65
Salade de légumineuses au maïs 57
Salade de pâtes au saumon et aux pêches 59
Salade de poulet à la vietnamienne 60
Salade de thon aux noix et aux pommes 138
Salade éclair aux pois chiches 137
Salade Kartoffel 125
Salsa aux haricots noirs et à la mangue 58
Sauce béchamel 112
Sauce crémeuse aux champignons
et au poivre vert 113
Soupe aux pois cassés 72
Soupe d'hiver aux lentilles, porto et gruyère 69
Strata aux courgettes et aux tomates séchées . . 92
Sucettes glacées 144
Tarte velours chocolatée 158
Tartinade de saumon fumé 79
Tourte mexicaine 94
Tzatziki 115
Végé-Burgers 89
Velouté de champignons 70
Vinaigrette à l'orange 109
Vinaigrette aux fines herbes 107
Vinaigrette balsamique 108
Vinaigrette d'Athènes 106
Vinaigrette fraîcheur 105
Vinaigrette piquante 110

Index des recettes

Barres aux abricots séchés 50
Barres aux dattes et aux noix 53
Barres tendres crémeuses aux arachides 51
Biscuits aux pommes de terre 163
Boisson énergisante du matin 39
Bouchées campagnardes aux framboises 165
Bouillon de volaille 71
Canapés au chèvre 84
Carrés aux dattes nouveau genre 148
Casserole de crevettes au cari 136
Chaudrée du marché au jambon 62
Chili con carne 102
Chowder au poulet 61
Clafoutis aux cerises 147
Côtelettes d'agneau sauce à la menthe 100
Crème anglaise 169
Crème aux dattes et au beurre d'amandes 45
Crème aux fraises 42
Crème chocolatée 166
Crème de sésame et de riz 37
Crème de tomate 74
Crêpes aux pommes et au gruyère 140
Crêpes 41
Croquettes de riz au fromage 91
Darnes de saumon au miel et à l'orange 96
Délice glacé aux fraises 143
Douceurs aux amandes et aux canneberges . . .149
Festin de poulet Tex-Mex 101
Figues caramélisées 170
Filet de truite poché au vin blanc 95
Filets de porc au porto et aux framboises 88
Frites de patates douces et de navet 126
Frulatté 44
Fudge à l'ancienne 168
Gâteau aux amandes au parfum d'orange 150
Gâteau aux raisins et à la noix de coco 162
Gâteau croustillant aux bleuets 154
Gâteau éponge à l'orange 164
Gâteau léger au fromage et aux fruits frais 160
Gâteau passe-partout aux noisettes parfumé au café 156
Glace aux bleuets 146
Haricots au beurre et aux noix 128
Hummus 81
Juliennes de légumes au vinaigre balsamique . . .127
Kebabs 98
Marinade citron-estragon 121
Marinade crémeuse au gingembre 118
Marinade de Modène 116
Marinade des îles 119
Marinade du pêcheur 120
Marinade du verger 117
Marinade miel et ail-aye-aye 122
Mayonnaise maison 111
Miche passe-partout 30
Muffins surprise aux carottes et à la noix de coco .38
Noix givrées épicées 52
Olives marinées 82

Index des recettes (suite)

Paella version plein-air 135
Pain aux dattes et aux noix 43
Pain aux fines herbes et au fromage 29
Pain aux raisins 31
Pain de riz 23
Pain doré 40
Pain maison 32
Pâtes au pesto 99
Pâtes aux palourdes 139
Pâtes du pêcheur 97
Pause méditerranéenne 64
Pesto 114
Petits gâteaux aux fruits du temps des fêtes 152
Petits pains aux tomates séchées et au parmesan 49
Pizza aux légumes grillés 63
Polenta 80
Potage à la citrouille et au cari 75
Potage aux légumes 73
Potage parfumé au gingembre et à la coriandre . .76
Pouding au chocolat 167
Poulet au sésame, trempette aux poivrons rouges 87
Quiche à la Texane 90
Quiche indienne au poulet 93
Riz forestier 131
Riz gratiné au parmesan 129
Riz sauvage des grands soirs 130
Rouleaux vietnamiens 83
Roulés surprises au poulet 66
Salade de crabe et de crevettes à l'indienne 65
Salade de légumineuses au maïs 57
Salade de pâtes au saumon et aux pêches 59
Salade de poulet à la vietnamienne 60
Salade de thon aux noix et aux pommes 138
Salade éclair aux pois chiches 137
Salade Kartoffel 125
Salsa aux haricots noirs et à la mangue 58
Sauce béchamel 112
Sauce crémeuse aux champignons
et au poivre vert 113
Soupe aux pois cassés 72
Soupe d'hiver aux lentilles, porto et gruyère 69
Strata aux courgettes et aux tomates séchées . . 92
Sucettes glacées 144
Tarte velours chocolatée 158
Tartinade de saumon fumé 79
Tourte mexicaine 94
Tzatziki 115
Végé-Burgers 89
Velouté de champignons 70
Vinaigrette à l'orange 109
Vinaigrette aux fines herbes 107
Vinaigrette balsamique 108
Vinaigrette d'Athènes 106
Vinaigrette fraîcheur 105
Vinaigrette piquante 110